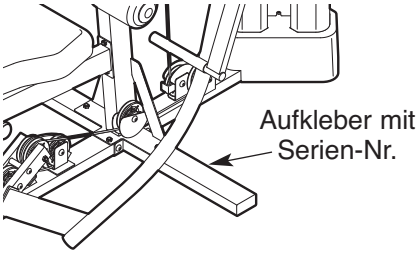
WEIDER® 9900i

Modell-Nr. WEEVSY49810.0
Serien-Nr. _____

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



FRAGEN?

Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufrie-denstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr

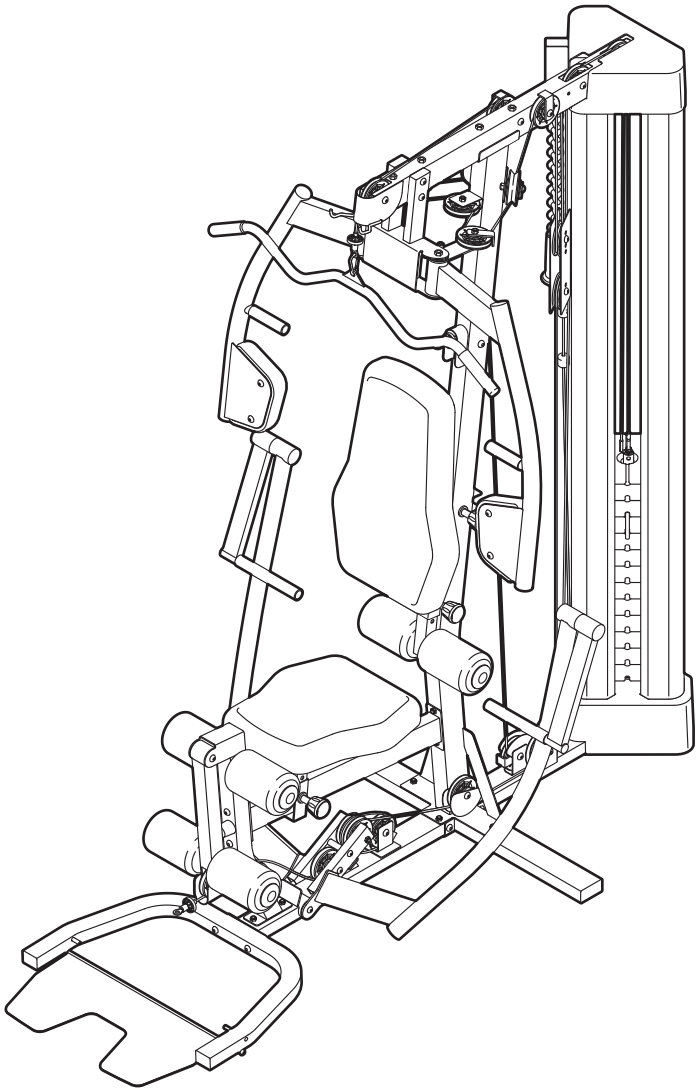
E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu

⚠ VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Verwahren Sie diese Bedienungsanleitung für späteren Gebrauch.

BEDIENUNGSANLEITUNG



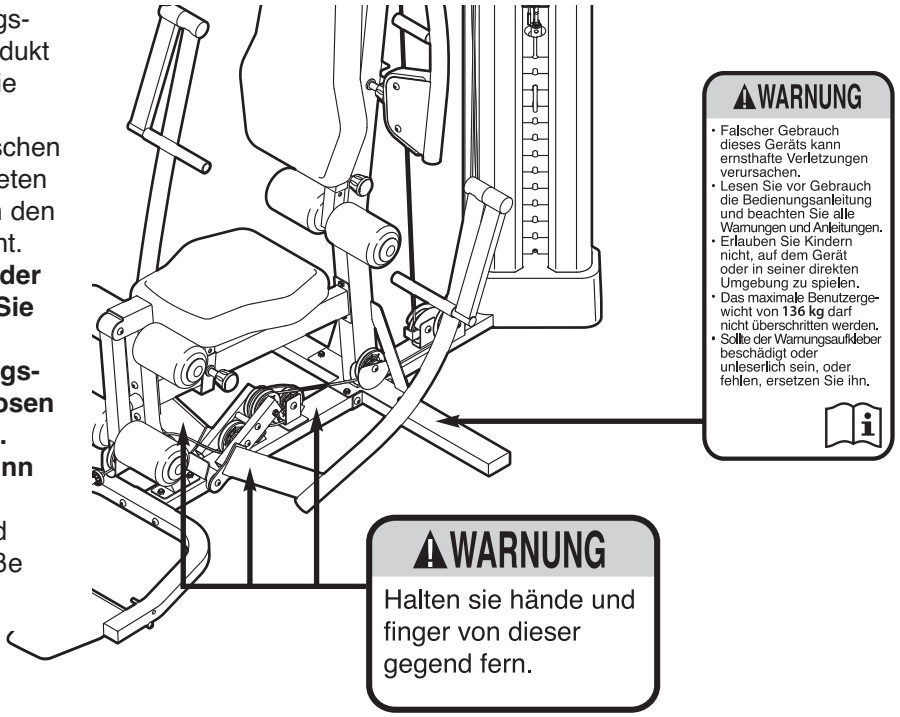
www.iconeurope.com

INHALTSVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN 2
WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN 3
BEVOR SIE ANFANGEN 4
DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE 5
MONTAGE 7
EINSTELLUNG 34
GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE 37
KABELDIAGRAMM 38
WARTUNG 39
TRAININGSRICHTLINIEN 40
TEILELISTE 43
DETAILZEICHNUNG 45
BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN . . . . . .Rückseite

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber liegen mit dieser produkt bei. Kleben Sie diese so auf die englischen Aufkleber, dass die deutschen Aufkleber die englischen überdecken. Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.


⚠WARNUNG
• Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
• Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
• Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
• Das maximale Benutzergewicht von 136 kg darf nicht überschritten werden.
• Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.
⚠WARNUNG
Halten sie hände und finger von dieser gegend fern.

WEIDER ist ein eingetragenes Warenzeichen von ICON IP, Inc.

WICHTIGE VORSICHTSMASSNAHMEN

⚠WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie bitte alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung und alle Warnungen, die auf dem Kraftstation angebracht wurden, bevor Sie dieses Kraftstation benutzen. Der Hersteller (ICON) übernimmt keine Haftung für Personen- oder Sachschäden, die durch dieses Produkt oder seine Benutzung entstanden sind.

1. **Bevor Sie mit irgendeinem anderen Trainingsprogramm beginnen, konsultieren Sie bitte zunächst Ihren Arzt. Dies ist besonders für Personen über 35 Jahre oder mit gesundheitlichen Problemen von großer Bedeutung.**

2. **Verwenden Sie die Kraftstation nur so, wie in dieser Bedienungsanleitung beschrieben.**

3. **Der Besitzer dieses Geräts trägt die Verantwortung allen Benutzer der Kraftstation über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**

4. **Die Kraftstation ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie die Kraftstation nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**

5. **Die Kraftstation soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt vor Feuchtigkeit und Staub. Verwahren Sie die Kraftstation nicht in einer Garage oder auf einem überdachten Balkon oder in der Nähe von Wasser.**

6. **Stellen Sie die Kraftstation auf eine ebene Fläche und legen Sie zum Schutz des Bodens oder Teppichs eine Unterlage unter das Gerät. Vergewissern Sie sich, dass es genug Freiraum zum Aufsteigen, Absteigen und Benutzen um die Kraftstation gibt.**

7. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.**

8. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollen von der Kraftstation ferngehalten werden.**

9. **Die Kraftstation sollte nicht von Personen über 136 kg benutzt werden.**

10. **Tragen Sie Sportkleidung während des Trainings. Tragen Sie keine lockere Kleidung, die sich in der Kraftstation verfangen könnte. Tragen Sie immer Sportschuhe zum Schutz Ihrer Füße.**

11. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**

12. **Sichern Sie immer den Gewichtsstapel mit dem Riegel und riegeln Sie nach dem Training ab, damit ein unberechtigtes Benutzen der Kraftstation vermieden wird (siehe ABSCHLIEßEN DES GEWICHTSSTAPELS auf Seite 36).**

13. **Achten Sie darauf, dass die Kabel immer auf den Rollen aufliegen. Sollte ein Kabel während des Trainings einmal verhaken, unterbrechen Sie sofort das Training und kontrollieren Sie, ob sich die Kabel noch in den Rollen befinden.**

14. **Stehen Sie immer auf der Fußplatte, wenn Sie eine Übung ausführen, die die Kraftstation dazu bringen könnte umzukippen.**

15. **Lassen Sie die Arme, Beinhebel, Latstange, den Griff, den Fußknöchelriemen oder den doppelter Riemen niemals los, wenn die Gewichte angehoben sind. Die Gewichte werden sonst mit extremer Kraft fallen.**

16. **Trennen Sie immer die Latstange vom Gewichtssystem während der Ausführung einer Übung, die keine Latstange erfordert.**

17. **Zu intensives Training kann zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen. Wenn Sie sich einer Ohnmacht nahe fühlen oder wenn Sie während des Trainings Schmerzen haben, hören Sie sofort mit dem Training auf und ruhen Sie sich aus.**

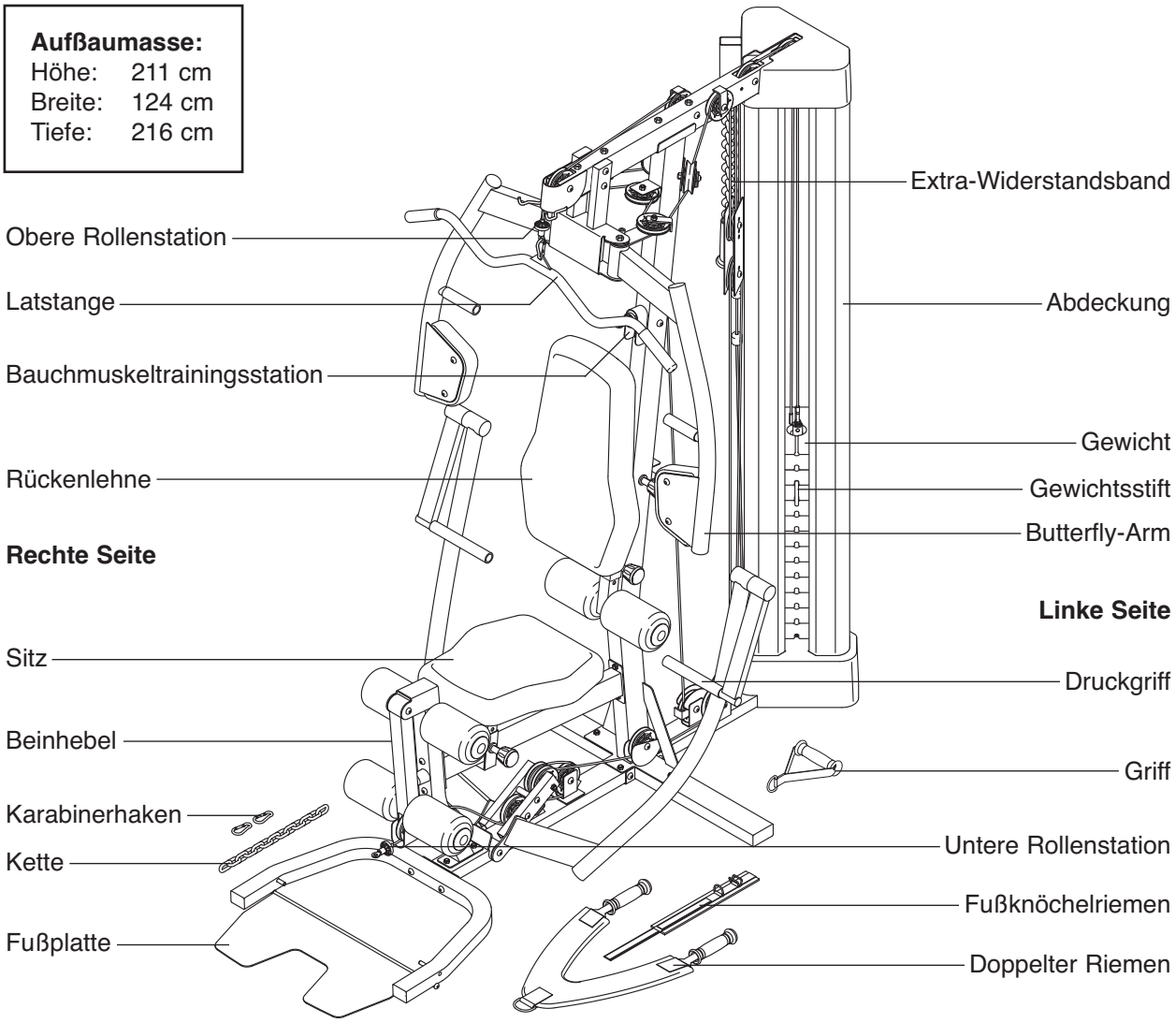
BEVOR SIE ANFANGEN

Wir bedanken uns, dass Sie sich für die bewegliche WEIDER® 9900 I Kraftstation entschieden haben. Die Kraftstation bietet eine Anzahl verschiedener Übungsstationen an, sodass jede Hauptmuskelgruppe des Körpers trainiert werden kann. Ob es Ihr Ziel ist, Ihren Körper zu straffen, Ihre Muskeln dramatisch zu vergrößern und zu stärken oder Ihr Herz-Kreislauf-System zu verbessern, die Kraftstation wird Ihnen dabei helfen, spezifische Resultate zu erzielen.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftstation in Betrieb nehmen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, finden Sie die Kontaktinformation auf der Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodellnummer und die Seriennummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modellnummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Seriennummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

Bevor Sie weiterlesen, werfen Sie bitte zuerst einen Blick auf die unten abgebildete Zeichnung und machen Sie sich mit den gekennzeichneten Einzelteilen vertraut.

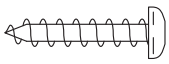
Aufßaumasse:
Höhe: 211 cm
Breite: 124 cm
Tiefe: 216 cm



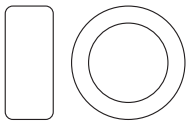
Anmerkung: Die Begriffe „rechte Seite" und „linke Seite" sind dann richtig, wenn man auf dem Sitz sitzt. Sie stimmen nicht mit rechts und links auf der Zeichnung in dieser Bedienungsanleitung überein.

DIAGRAMM FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE

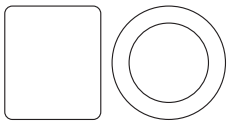
Beziehen Sie sich auf die Abbildungen unten, um die kleinen Teile, die in der Montage verwendet werden, zu identifizieren. Die Zahlen in Klammern sind die Bestellnummern, welche mit den Zahlen der TEILELISTE am Ende dieser Bedienungsanleitung übereinstimmen. **Anmerkung: Sollten Sie ein Teil nicht finden können, prüfen Sie nach, ob es nicht schon befestigt wurde. Um aus bestehende Teile nicht zu beschädigen, sollten Sie bei der Montage keine Elektrowerkzeuge verwenden.**



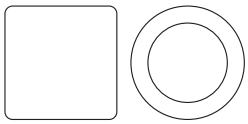
ST4,2 x 19mm Schraube (90)



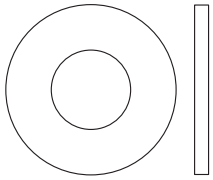
6,35mm Abstandhalter (94)



12,7mm Abstandhalter (73)

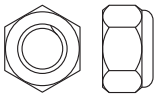


14,8mm Abstandhalter (95)

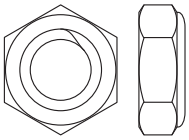


M10 Unterlegscheibe (88)

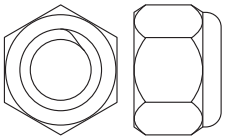
M4 selbstsichernde Mutter (108)



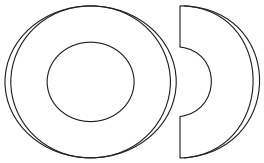
M6 selbstsichernde Mutter (87)



M10 Kontermutter (99)

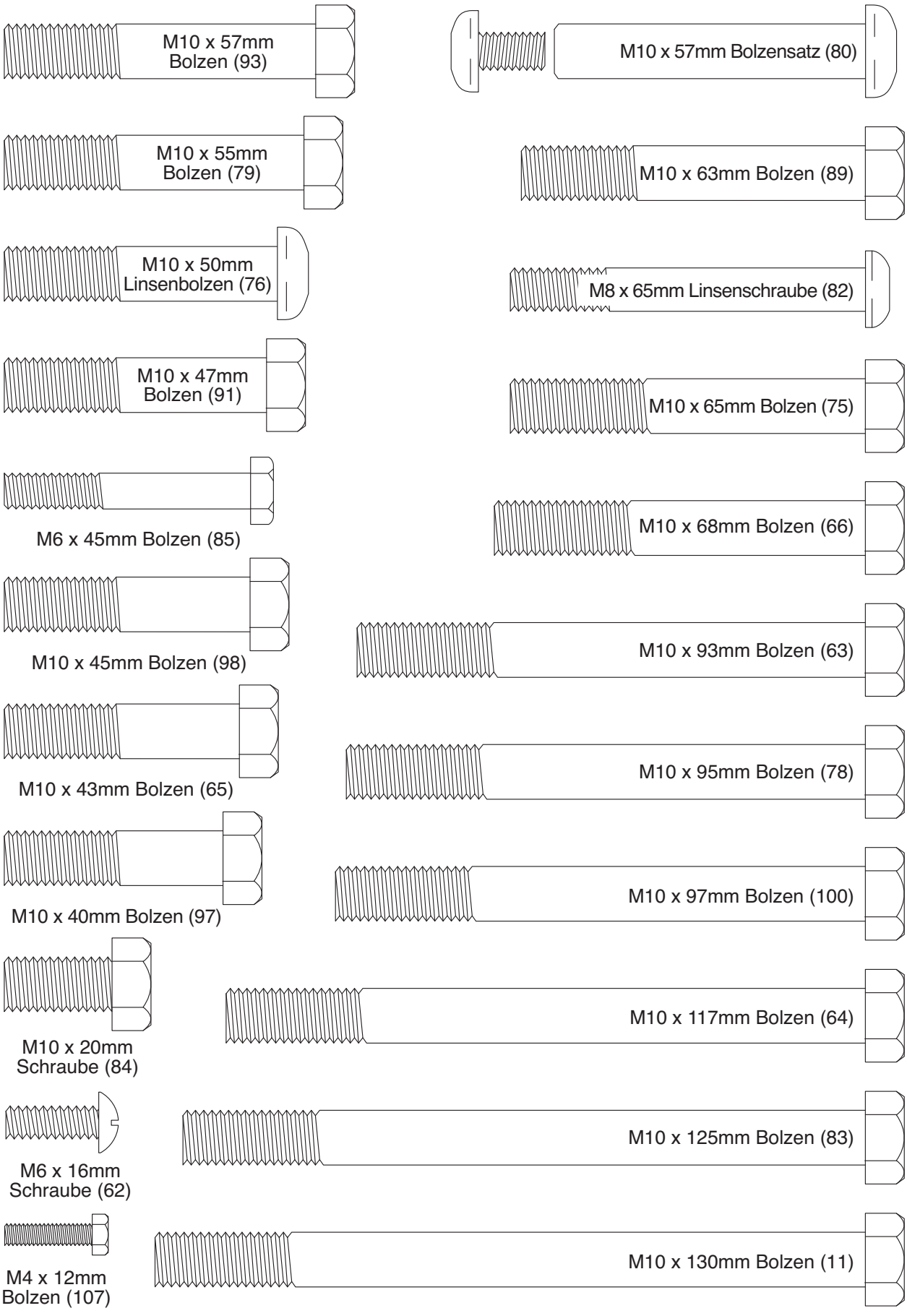


M10 selbstsichernde Mutter (74)



M10 gebogene Unterlegscheibe (86)

Fortgesetzt auf Seite 6


M10 x 57mm Bolzen (93)
M10 x 57mm Bolzensatz (80)
M10 x 55mm Bolzen (79)
M10 x 63mm Bolzen (89)
M10 x 50mm Linsenbolzen (76)
M8 x 65mm Linsenschraube (82)
M10 x 47mm Bolzen (91)
M10 x 65mm Bolzen (75)
M6 x 45mm Bolzen (85)
M10 x 68mm Bolzen (66)
M10 x 45mm Bolzen (98)
M10 x 93mm Bolzen (63)
M10 x 43mm Bolzen (65)
M10 x 95mm Bolzen (78)
M10 x 40mm Bolzen (97)
M10 x 97mm Bolzen (100)
M10 x 20mm Schraube (84)
M10 x 117mm Bolzen (64)
M6 x 16mm Schraube (62)
M10 x 125mm Bolzen (83)
M4 x 12mm Bolzen (107)
M10 x 130mm Bolzen (11)

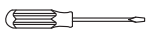
MONTAGE

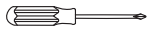
Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie die folgenden Information und Anweisungen sorgfältig:

- Man braucht zwei Leute zur Montage.
- Wegen dem Gewicht und der Größe, montieren Sie die Kraftstation an dem Ort wo dieser gebraucht wird. Sorgen Sie dafür, dass sich genug Freiraum um das Gerät befindet, sodass Sie um die Kraftstation herumgehen können.
- Geben Sie alle Teile an einen dafür freigemachten Ort. Werfen Sie keine Packungsmaterialien weg, bevor die Montage vollendet ist.
- Verwenden Sie zur Identifizierung der kleinen Teile die DIAGRAMME FÜR DIE IDENTIFIZIERUNG DER TEILE auf Seiten 5 und 6.
- Zur Montage braucht man die folgenden (nicht im Lieferumfang enthaltenen) Werkzeuge:

Ein verstellbarer Schraubenschlüssel

Einen Kreuzschlitzschraubendreher

Ein Satz metrischer Sechskantschlüssel 

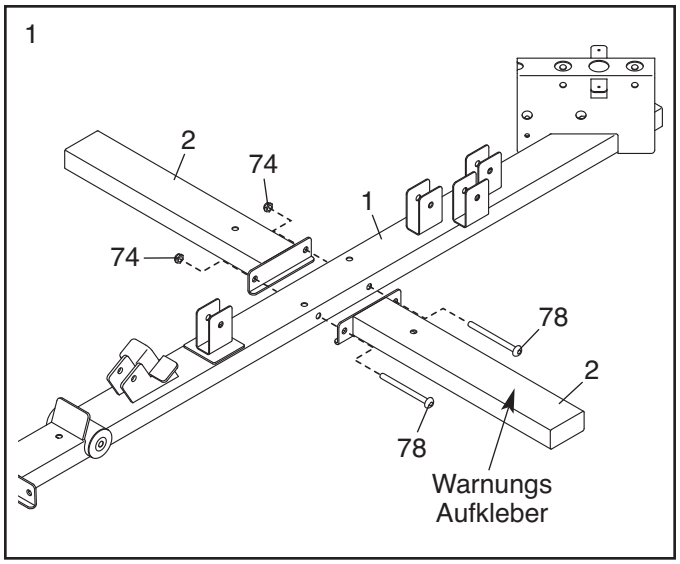
Sprengringzange 

Die Montage wird erleichtert, wenn man ein Set Steckschlüssel, ein Set Gabelschlüssel oder Ringschlüssel oder ein Set von Ratschenschlüsseln zur Verfügung hat.

1. **Um die Montage zu vereinfachen, lesen Sie die Montagetipps in der oberen Box.**

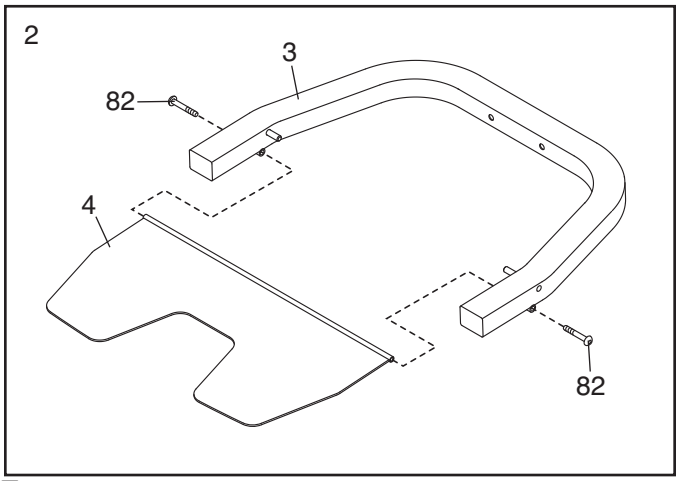
   Richten Sie die Basis (1) und den Seitenstabilisatoren (2) wie abgebildet aus.

   Bringen Sie die Seitenstabilisatoren (2) mit zwei M10 x 95mm Bolzen (78) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Basis (1) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

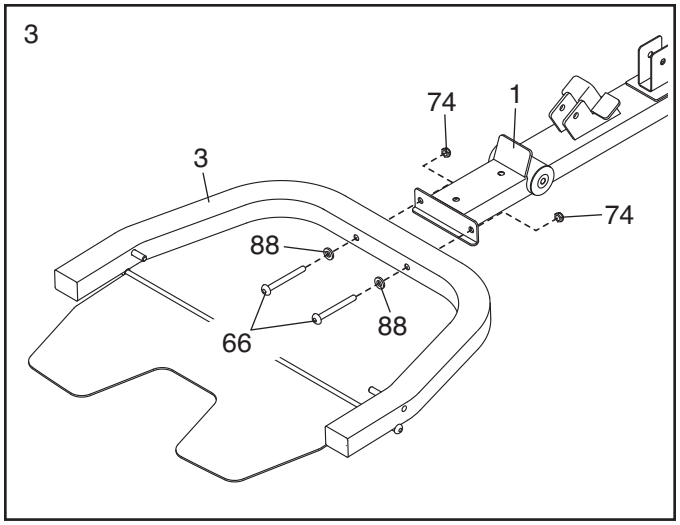


2. Richten Sie den U-Stabilisator (3) und die Fußplatte (4) wie abgebildet aus. **Vergewissern Sie sich, dass die strukturierte Seite der Fußplatte nach oben gerichtet ist.**

   Bringen Sie die Fußplatte (4) mit zwei M8 x 65mm Linsenschrauben (82) an den U-Stabilisator (3) an. **Überziehen Sie die Schrauben nicht. Die Fußplatte muss leicht drehbar sein.**

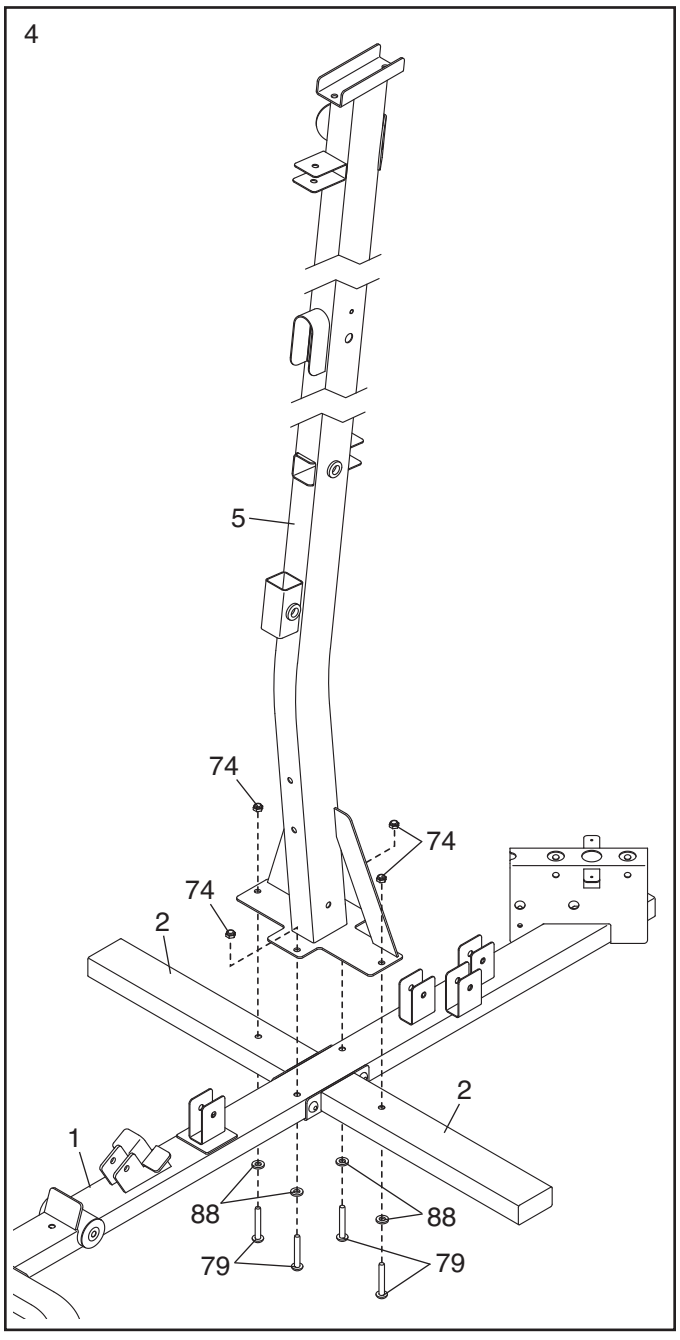


3. Bringen Sie den U-Stabilisator (3) mit zwei M10 x 68mm Bolzen (66), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an.



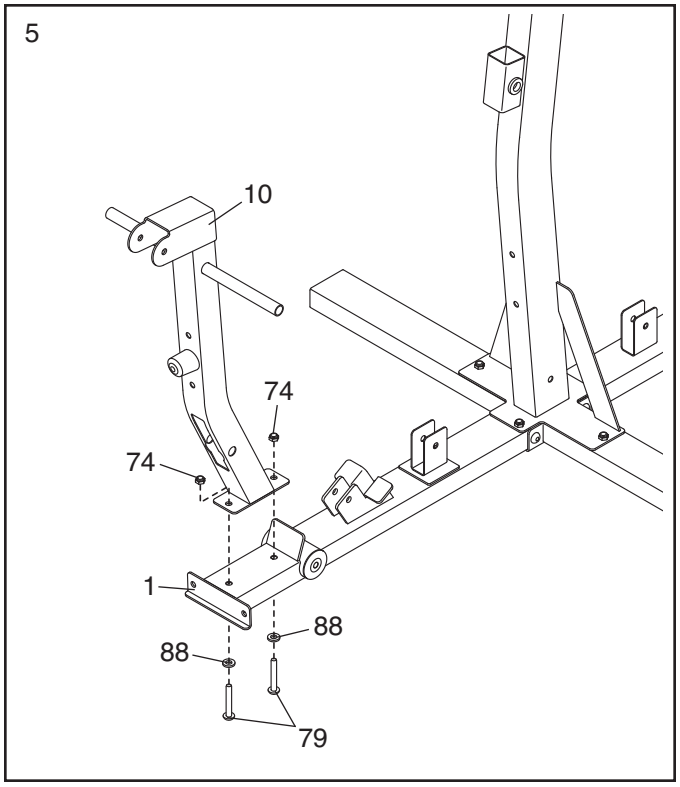
4. Richten Sie den Pfosten (5) wie abgebildet aus.

   Bringen Sie den Pfosten (5) mit vier M10 x 55mm Bolzen (79), vier M10 Unterlegscheiben (88) und vier M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Basis (1) und den Seitenstabilisatoren (2) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**



5. Richten Sie das Bein (10) wie abgebildet aus.

   Bringen Sie das Bein (10) mit zwei M10 x 55mm Bolzen (79), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Basis (1) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

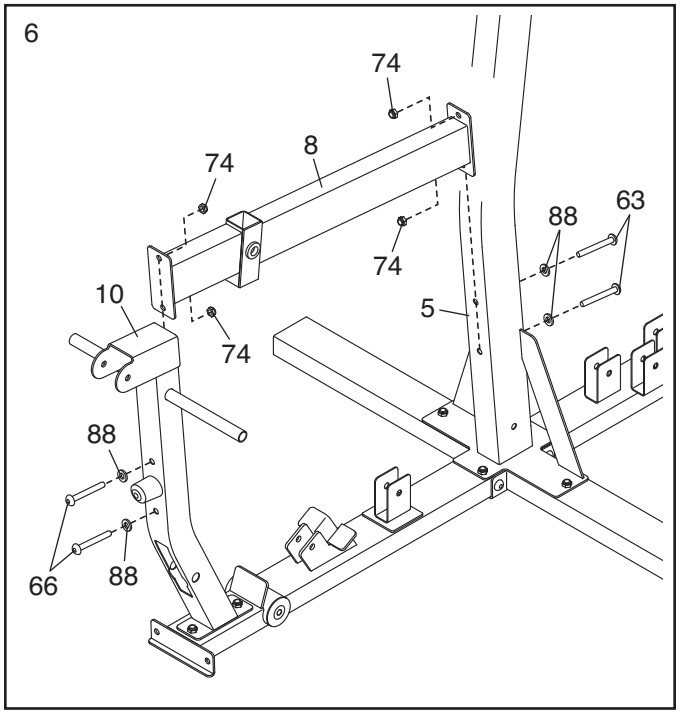


6. Richten Sie die Sitzröhre (8) wie abgebildet aus.

   Bringen Sie das Bein (10) mit zwei M10 x 68mm Bolzen (66), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Sitzröhre (8) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

   Bringen Sie die Sitzröhre (8) mit zwei M10 x 93mm Bolzen (63), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Pfosten (5) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

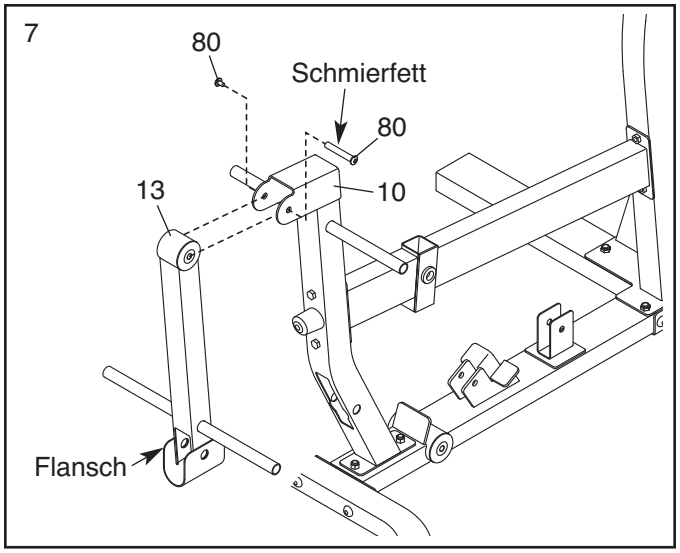
   Siehe Schritt 1, 4, 5 und 6. Ziehen Sie die M10 selbstsichernde Muttern (74) fest.



7. Geben Sie etwas von dem beigefügten Schmierfett auf einen M10 x 57mm Bolzensatz (80).

   Richten Sie den Beinhebel (13) so aus, dass das hohe Ende der Klammer an dem abgebildeten Ort ist.

   Bringen Sie den Beinhebel (13) mit dem M10 x 57mm Bolzensatz (80) ans Bein (10) an. **Vergewissern Sie sich, dass der Zylinder des Bolzensatz durch beide Seiten der Klammer am Bein durchgeschoben wurde.**



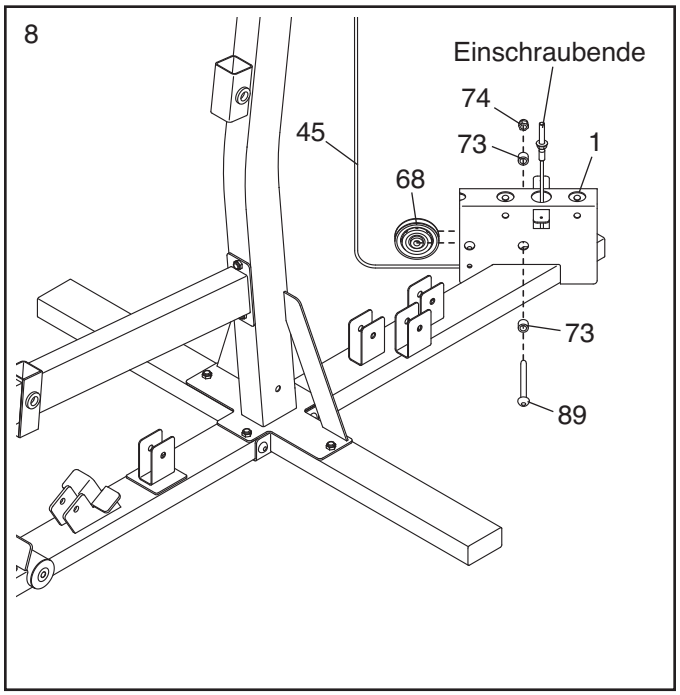
8. **Siehe das KABELDIAGRAMM auf Seite 38, um die Kabel zu identifizieren, während Sie sie montieren.**

   Identifizieren Sie den Extra-Widerstandskabel (45).

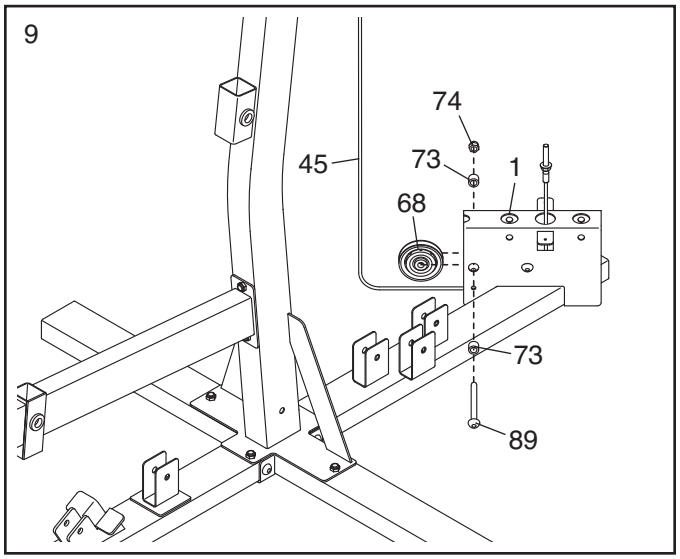
   Identifizieren Sie die vier Extra-Widerstandsrollen (68), die drei V-Rollen (nich abgebildet) und die zwanzig Rollen (nicht abgebildet).

   Leiten Sie das Einschraubende des Extra-Widerstandskabels (45) durch die Klammer an der Basis (1) wie abgebildet.

   Bringen Sie eine Extra-Widerstandsrolle (68) über das Extra-Widerstandskabel (45) innerhalb der Klammer an der Basis (1) mit einem M10 x 63mm Bolzen (89), zwei 12,7mm Abstandhalter (73) und eine M10 selbstsichernde Mutter (74) an.

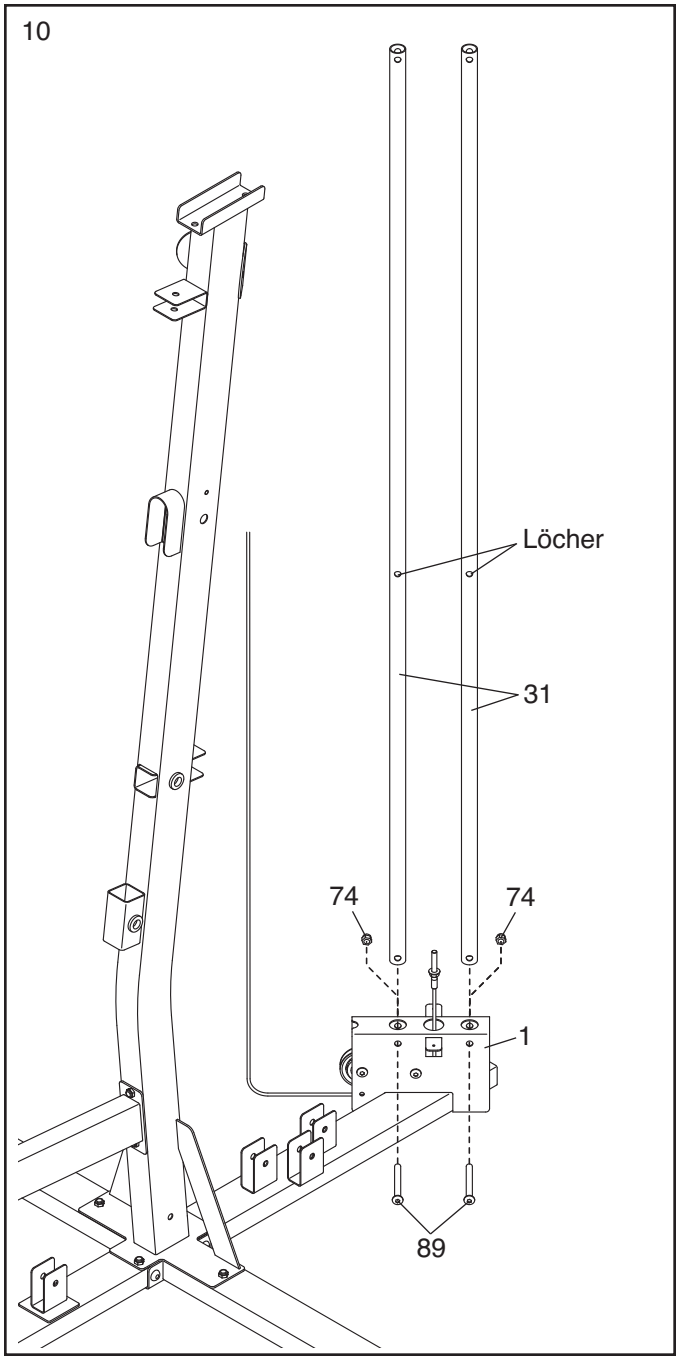


9. Befestigen Sie eine zweite Extra-Widerstandsrolle (68) über den Extra-Widerstandskabel (45) innerhalb der Klammer an der Basis (1) mit einem M10 x 63mm Bolzen (89), zwei 12,7mm Abstandhaltern (73) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74).



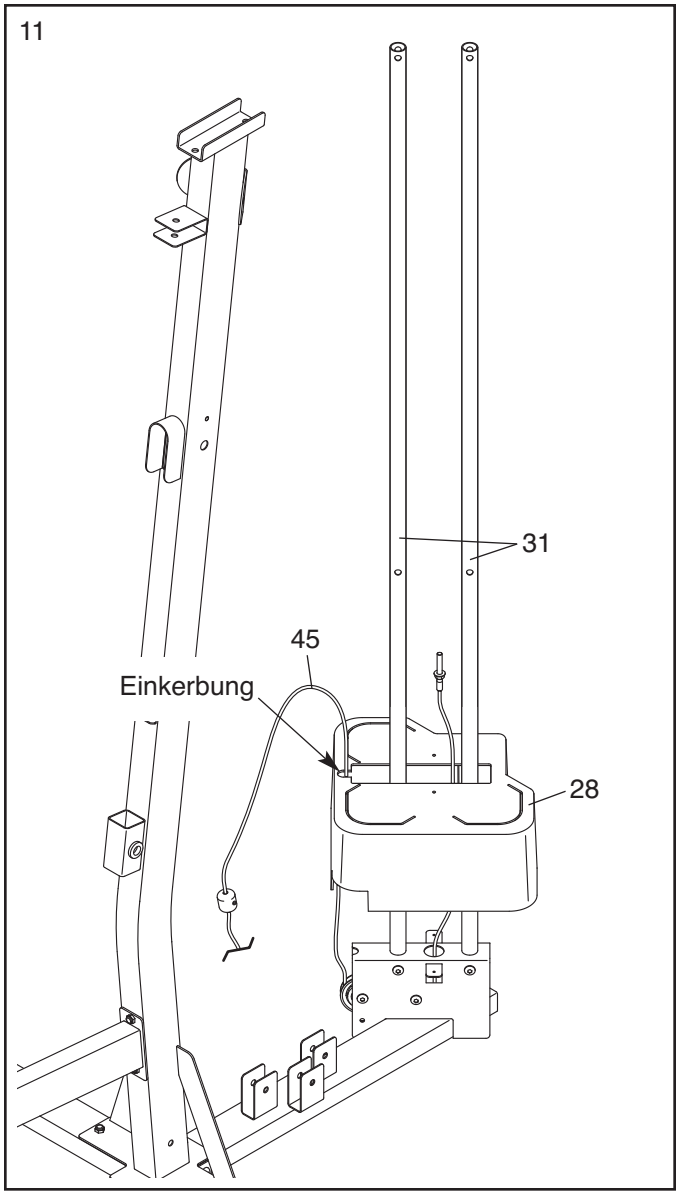
10. Richten Sie die Gewichtsgleitstangen (31) so aus, dass die angezeigten Löcher näher zum Boden sind.

    Schieben Sie Gewichtsgleitstangen (31) in die Löcher der Basis (1). Bringen Sie jede Gewichtsgleitstangen mit einem M10 x 63mm Bolzen (89) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an.



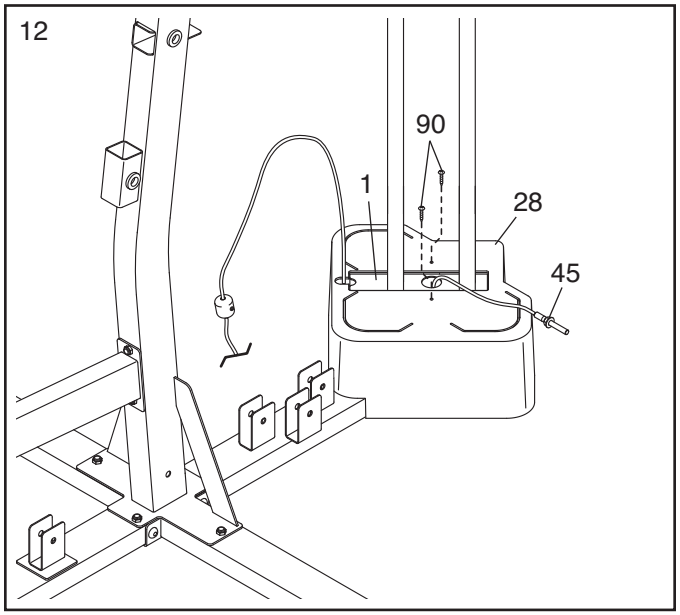
11. Richten Sie die untere Abdeckung (28) so aus, dass die Einkerbung an der angezeigten Stelle ist.

    Schieben Sie die untere Abdeckung (28) nach unten über die Gewichtsgleitstangen (31) und den Extra-Widerstandskabel (45).
    Vergewissern Sie sich, dass das Extra-Widerstandskabel wie abgebildet geleitet und in die Einkerbung in der unteren Abdeckung eingeschoben wurde.



12. **Vergewissern Sie sich, dass das Extra-Widerstandskabel (45) wie abgebildet geleitet wurde.**

    Bringen Sie die untere Abdeckung (28) mit zwei ST4,2 x 19mm Schrauben (90) an die Basis (1) an.

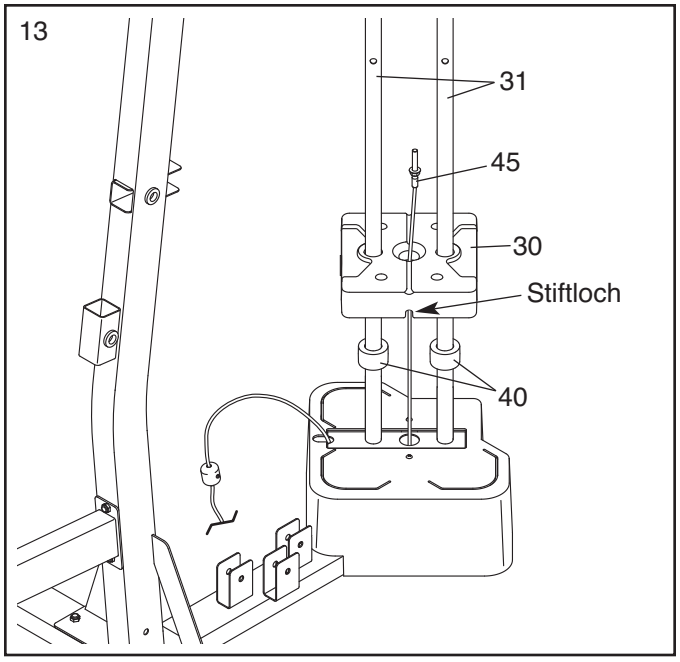


13. Schieben Sie einen Stoßdämpfer (40) auf jede Gewichtsgleitstange (31).

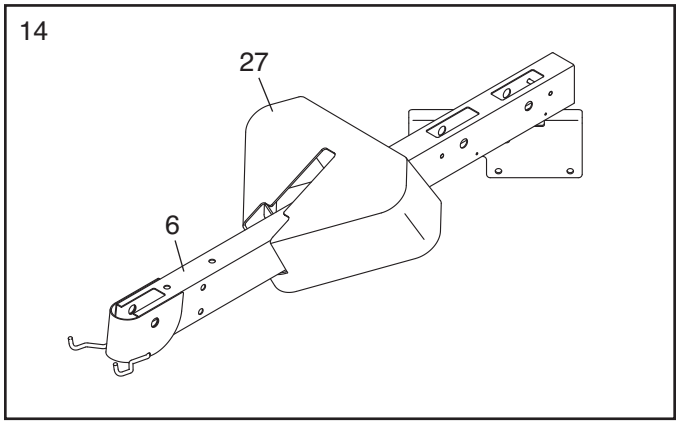
    Richten Sie ein Gewicht (30) so aus, dass das Stiftloch an der angezeigten Stelle ist.

    Schieben Sie dann das Gewicht (30) auf die Gewichtsgleitstangen (31). Leiten Sie das Ende der Extra-Widerstandskabel (45) nach oben durch die Mitte des Gewichts.

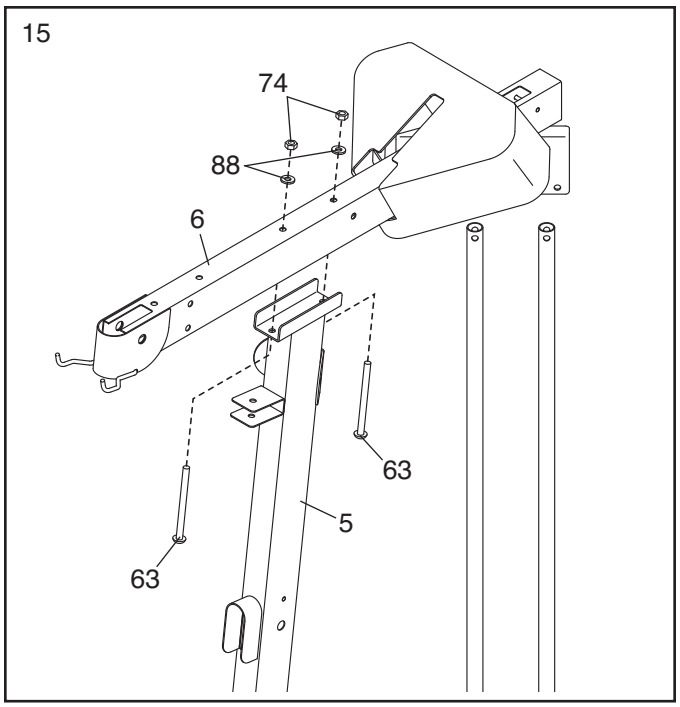
    Wiederholen Sie diese Tätigkeiten mit den anderen elf Gewichten.



14. Richten Sie den oberen Rahmen (6) und die obere Abdeckung (27) wie abgebildet aus. Schieben Sie die obere Abdeckung auf den oberen Rahmen.

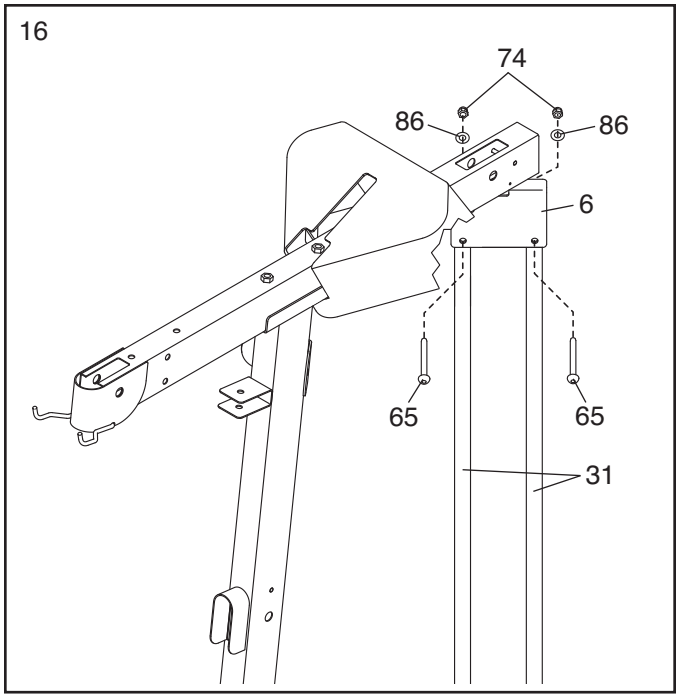


15. Bringen Sie den oberen Rahmen (6) mit zwei M10 x 93mm Bolzen (63), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernden Muttern (74) an den Pfosten (5) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**



16. Bringen Sie den oberen Rahmen (6) mit zwei M10 x 43mm Bolzen (65), zwei M10 gebogene Unterlegscheiben (86) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an die Gewichtsgleitstangen (31) an.

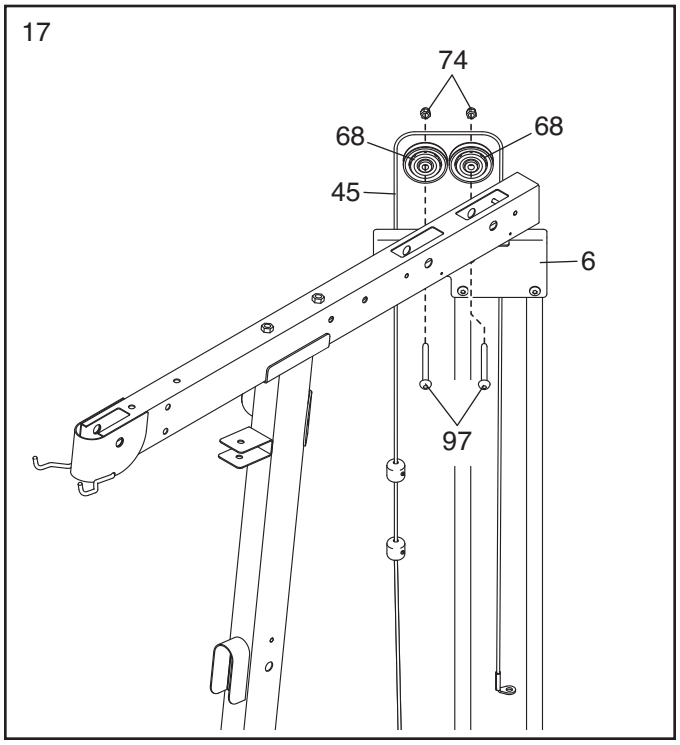
Siehe Schritt 15. Ziehen Sie die M10 selbstsichernde Muttern (74) fest.



17. **Anmerkung: Die obere Abdeckung (27) ist nicht abgebildet.**

Leiten Sie die Extra-Widerstandskabel (45) über zwei Extra-Widerstandsrollen (68).

Bringen Sie jede Extra-Widerstandsrolle (68) mit einem M10 x 40mm Bolzen (97) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die rechte Seite des oberen Rahmens (6) an.



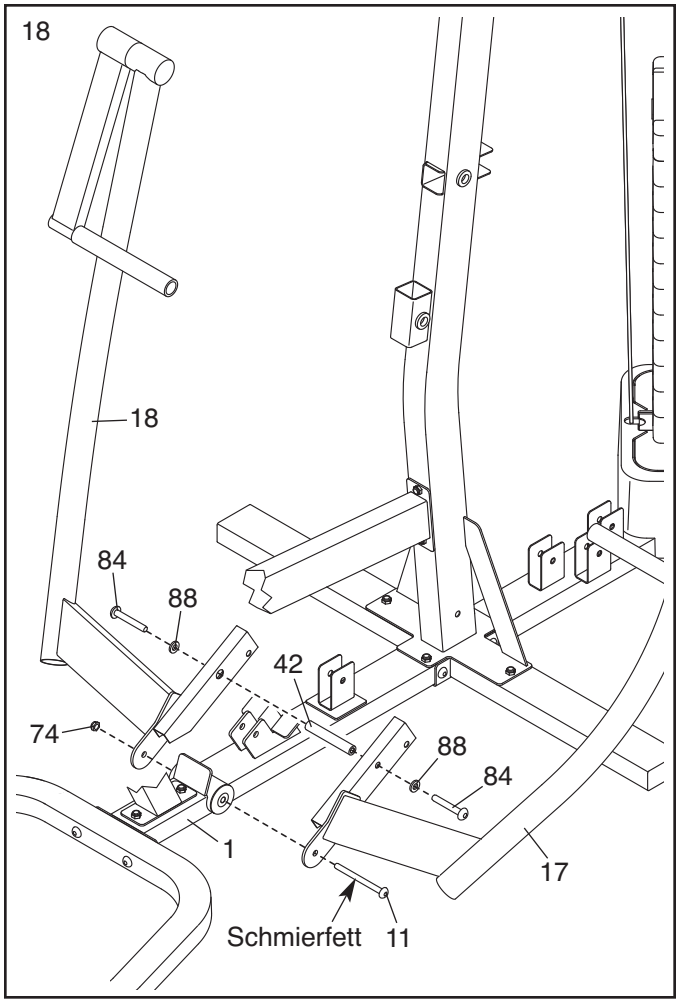
18. Geben Sie Schmierfett auf ein M10 x 130mm Bolzen (11).

Identifizieren Sie den linken und rechten Druckbügel (17, 18) und richten Sie sie wie abgebildet aus.

Schieben Sie den Druckbügelabstandhalter (42) zwischen den linken und rechten Druckbügeln (17, 18) wie abgebildet.

Bringen Sie den linken und rechten Druckbügel (17, 18) mit dem M10 x 130mm Bolzen (11) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die Basis (1) an. **Überziehen Sie nicht die selbstsichernde Mutter. Die Druckbügel müssen einfach zu drehen sein.**

Bringen Sie den linken und rechten Druckbügel (17, 18) mit zwei M10 x 20mm Schrauben (84), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und den Druckbügelabstandhalter (42) an.

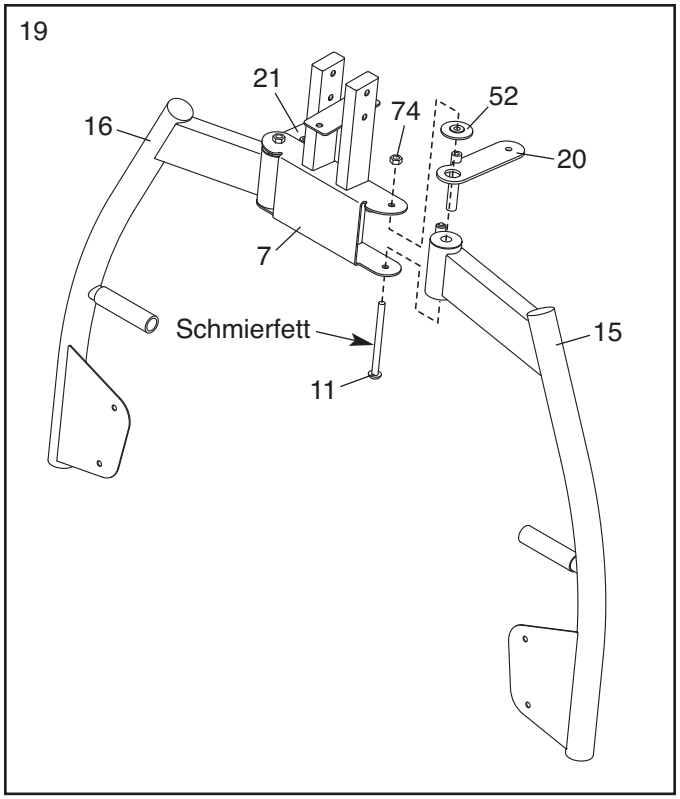


19. Identifizieren Sie den Butterfly-Rahmen (7), die linke Butterfly-Rollenklammer (20) und den linken Butterfly-Arm (15) und richten Sie wie abgebildet aus.

Geben Sie Schmierfett auf einen M10 x 130mm Bolzen (11).

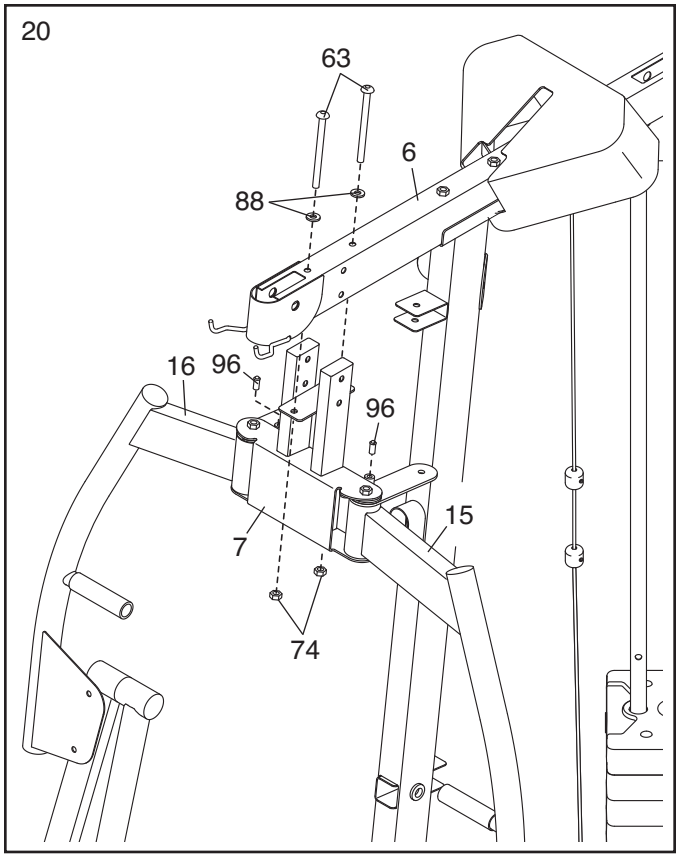
Bringen Sie den linken Butterfly-Arm (15) mit dem M10 x 130mm Bolzen (11), einer oberen Butterfly-Buchse (52), der linken Butterfly-Rollenklammer (20) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an den Butterfly-Rahmen (7) an. **Überziehen Sie die selbstsichernde Mutter nicht. Der Butterfly-Arm muss leicht drehbar sein.**

Wiederholen Sie diesen Schritt, um den rechten Butterfly-Arm (16) und die rechte Butterfly-Rollenklammer (21) anzubringen.



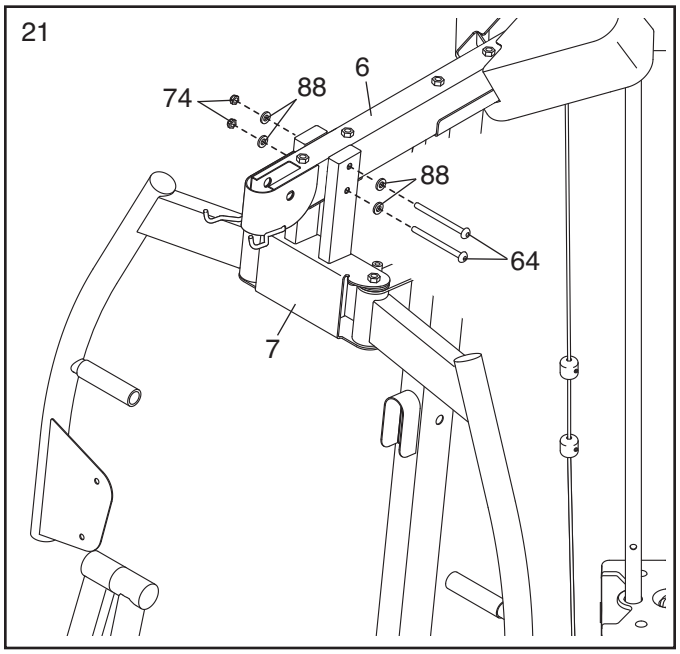
20. Bringen Sie den Butterfly-Rahmen (7) mit zwei M10 x 93mm Bolzen (63), zwei M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den oberen Rahmen (6) an. **Ziehen Sie die selbstsichernde Muttern noch nicht fest.**

Schieben Sie eine Arretierkugel (96) in den linken und rechten Butterfly-Arm (15, 16).



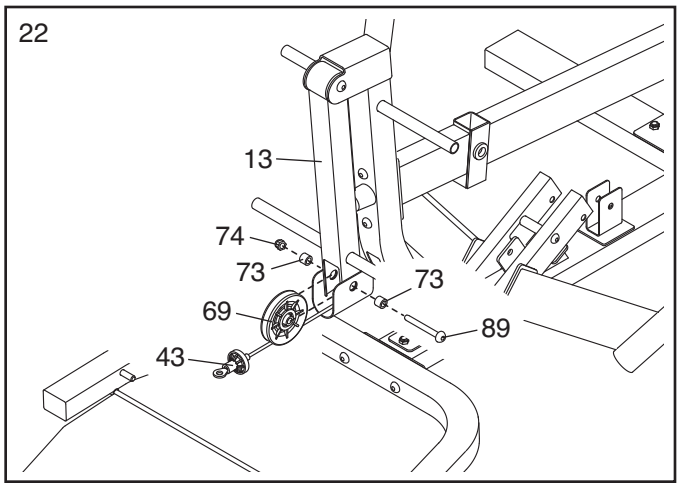
21. Beenden Sie das Anbringen des Butterfly-Rahmens (7) mit zwei M10 x 117mm Bolzen (64), vier M10 Unterlegscheiben (88) und zwei M10 selbstsichernde Muttern (74) an den oberen Rahmen (6).

Siehe Schritt 20. Ziehen Sie die M10 selbstsichernde Muttern (74) fest.



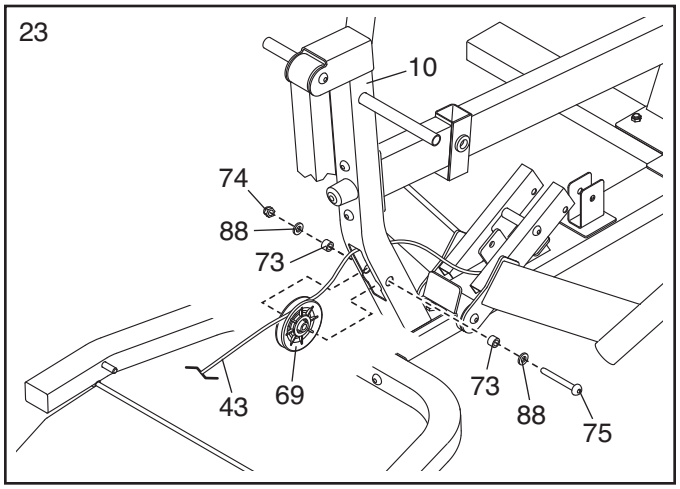
22. **Identifizieren Sie den unteren Kabel (43).** Leiten Sie das untere Kabel durch die Klammer am Beinhebel (13).

Bringen Sie eine Rolle (69) innerhalb des Beinhebels (13) über den unteren Kabel (43) mit einem M10 x 63mm Bolzen (89), zwei 12,7mm Abstandhaltern (73) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an.



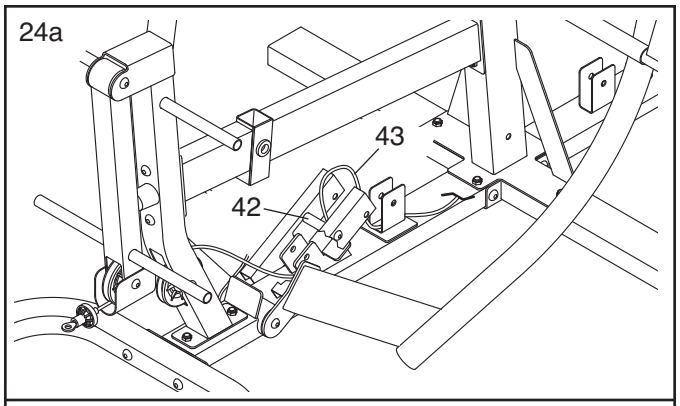
23. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69) und durch das Bein (10).

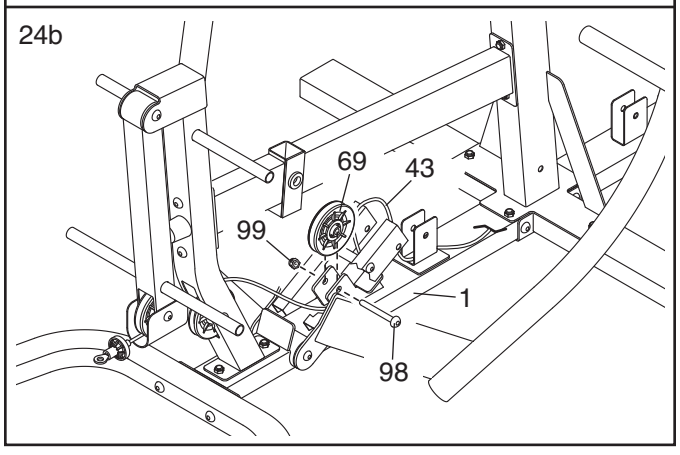
Bringen Sie die Rolle (69) innerhalb des Beins (10) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75), zwei M10 Unterlegscheiben (88), zwei 12,7mm Abstandhaltern (73) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an.



24. **Siehe Zeichnung 24a.** Leiten Sie das untere Kabel (43) unter den Druckbügelabstandhalter (42).

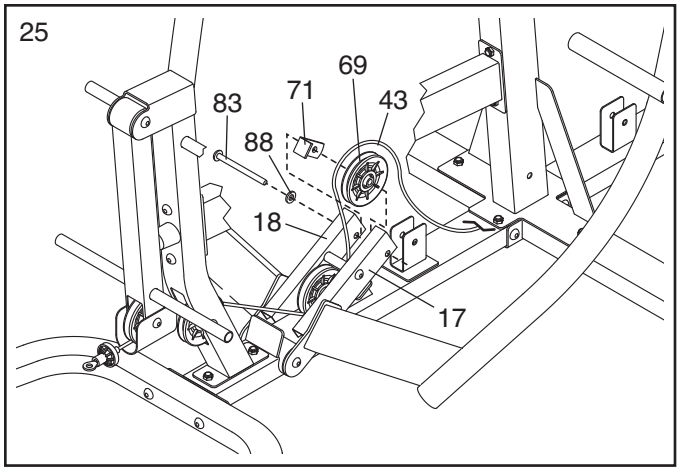
Siehe Zeichnung 24b. Bringen Sie eine Rolle (69) mit einem M10 x 45mm Bolzen (98) und einer M10 Kontermutter (99) an die Klammer der Basis (1) über das untere Kabel (43) an.





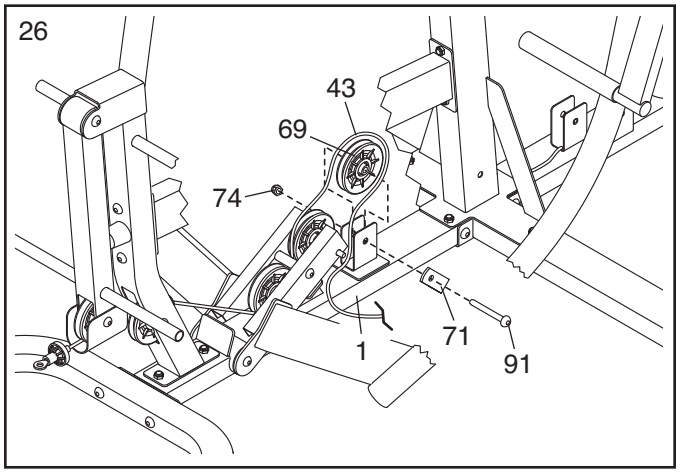
25. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69).

Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 125mm Bolzen (83) und einer M10 Unterlegscheibe (88) innerhalb des linken und rechten Druckbügels (17, 18) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**



26. Leiten Sie das untere Kabel (43) um eine Rolle (69) und leiten Sie es dann durch die Klammer in der Basis (1) wie abgebildet.

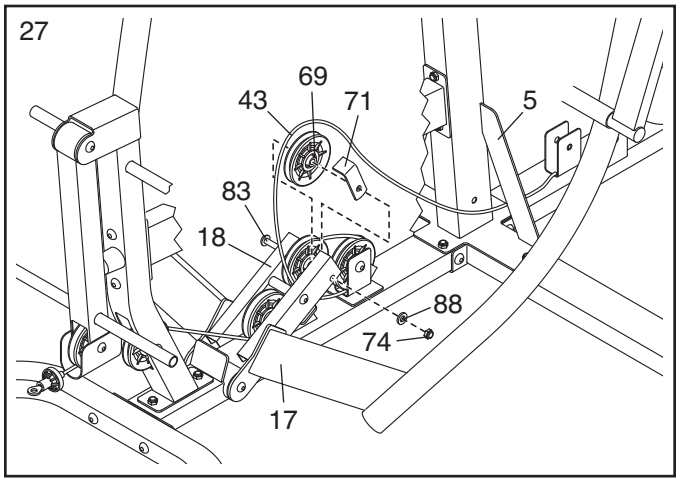
Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 47mm Bolzen (91) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die Klammer der Basis (1) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel in die Fuge der Rolle trägt.**



27. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69).

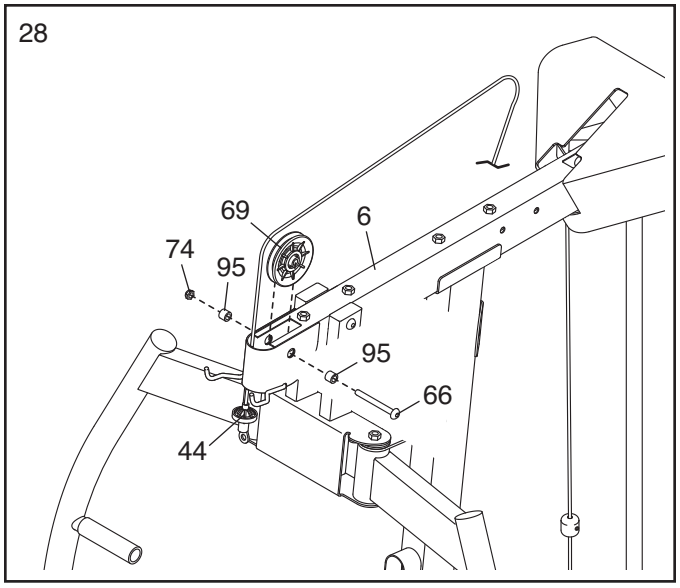
Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit der M10 x 125mm Bolzen (83), die in Schritt 25 benutzt wurde, einer M10 Unterlegscheibe (88) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) innerhalb des linken und rechten Druckbügels (17, 18) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**

Leiten Sie das untere Kabel (43) durch die linke Seite des Pfostens (5). Legen Sie das untere Kabel zur Seite, bis Sie zu Schritt 38 angelangt sind.



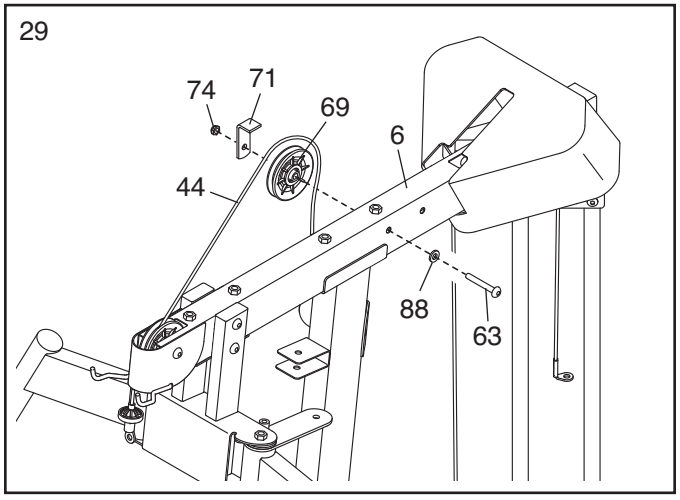
28. **Identifizieren Sie das hohe Kabel (44).** Leiten Sie das hohe Kabel durch die Klammer am oberen Rahmen (6) und über eine Rolle (69).

    Bringen Sie die Rolle (69) mit einem M10 x 68mm Bolzen (66), zwei 14,8mm Abstandhaltern (95) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) innerhalb des oberen Rahmens (6) an.



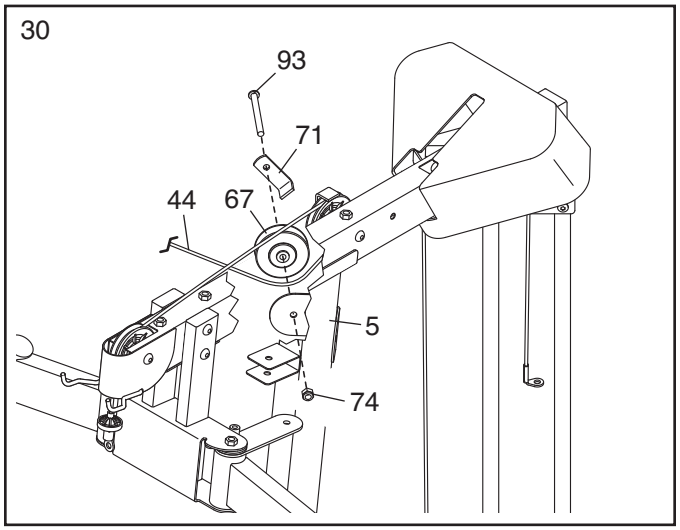
29. Leiten Sie das hohe Kabel (44) über eine Rolle (69).

    Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 93mm Bolzen (63), einer M10 Unterlegscheibe (88) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an der rechten Seite des oberen Rahmens (6) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das hohe Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**



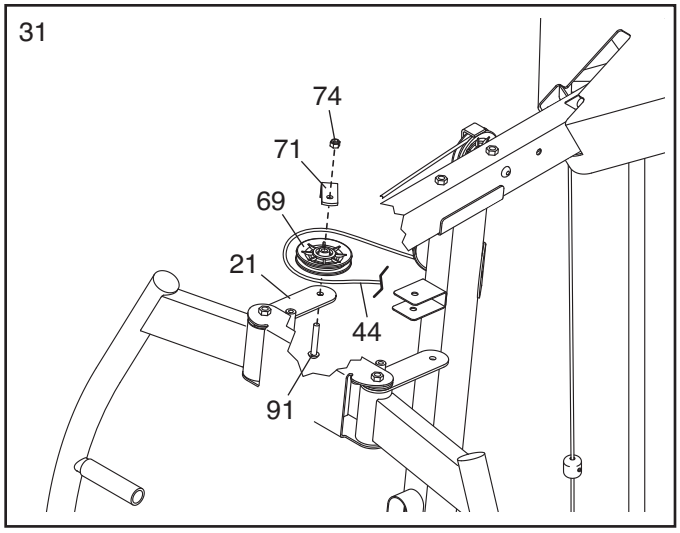
30. Leiten Sie das hohe Kabel (44) unter einer V-Rolle (67).

    Bringen Sie die V-Rolle (67) und einer Kabelklappe (71) mit einer M10 x 57mm Bolzen (93) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an den Pfosten (5) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das hohe Kabel in der Fuge der V-Rolle trägt.**



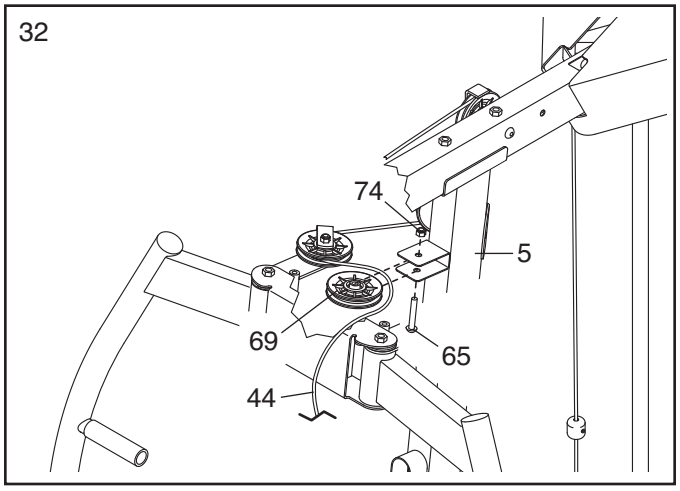
31. Leiten Sie das hohe Kabel (44) um eine Rolle (69).

Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 47mm Bolzen (91) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die rechte Butterfly-Rollenklammer (21) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass Sie das hohe Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**



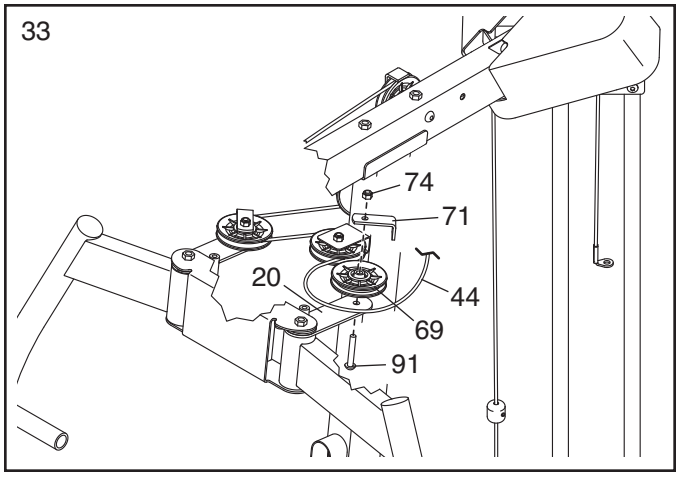
32. Leiten Sie das hohe Kabel (44) um eine Rolle (69).

Bringen Sie die Rolle (69) mit einem M10 x 43mm Bolzen (65) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an den Pfosten (69) an.



33. Leiten Sie das hohe Kabel (44) um eine Rolle (69).

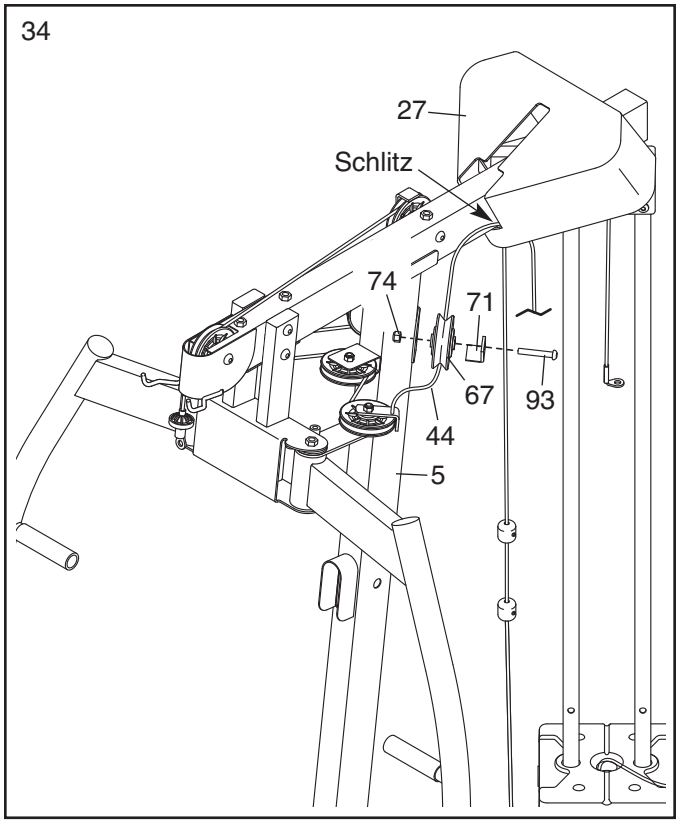
Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 47mm Bolzen (91) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die linke Butterfly-Rollenklammer (20) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das hohe Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**



34. Leiten Sie das hohe Kabel (44) unter einer V-Rolle (67).

Bringen Sie die V-Rolle (67) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 57mm Bolzen (93) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an den Pfosten (5) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das hohe Kabel in der Fuge der V-Rolle trägt.**

Leiten Sie das hohe Kabel (44) durch den Schlitz in der Seite der oberen Abdeckung (27) wie abgebildet.



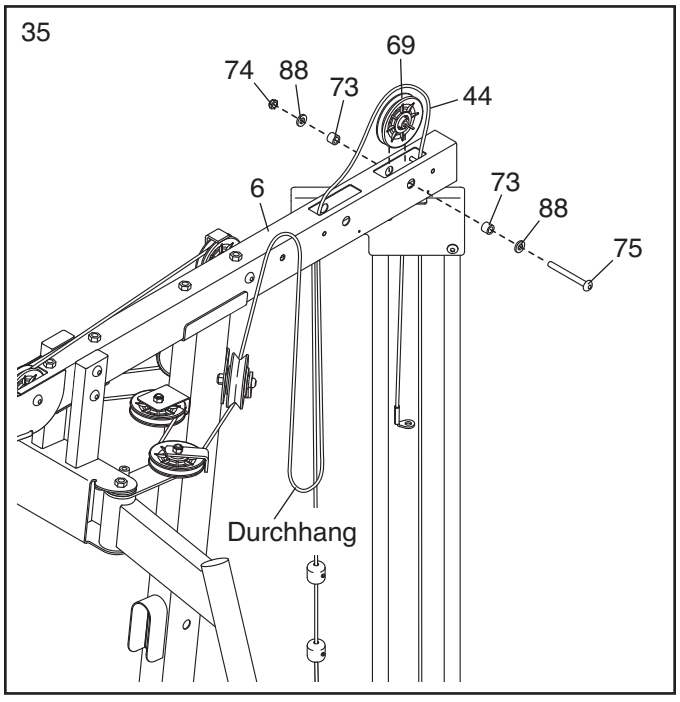
35. **Anmerkung: Die obere Abdeckung (27) ist in diesem Schritt nicht abgebildet.**

Schieben Sie die obere Abdeckung (nicht abgebildet) so weit nach vorne wie möglich.

Leiten Sie das hohe Kabel (44) nach oben durch den oberen Rahmen (6), über eine Rolle (69) und nach unten durch den oberen Rahmen wie abgebildet. **Sorgen Sie dafür, dass sich ein Durchhang an der angezeigten Stelle im hohen Kabel zurück bleibt.**

Bringen Sie die Rolle (69) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75), zwei M10 Unterlegscheiben (88), zwei 12,7mm Abstandhaltern (73) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) innerhalb des oberen Rahmens (6) an.

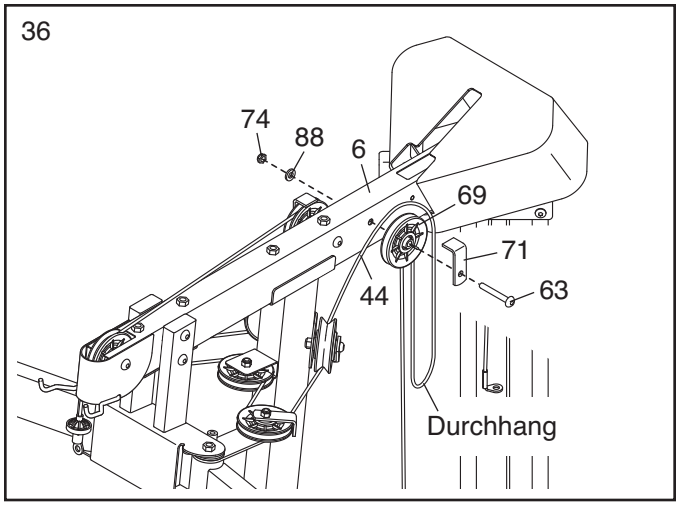
Anmerkung: Eine weitere Rolle (nicht abgebildet) wird in den oberen Rahmen in Schritt 61 angebracht.



36. Fügen Sie eine Rolle (69) unter das hohe Kabel (44) in die angezeigte Stelle.

Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 93mm Bolzen (63), einer M10 Unterlegscheibe (88) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die linke Siete des oberen Rahmens (6) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das hohe Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**

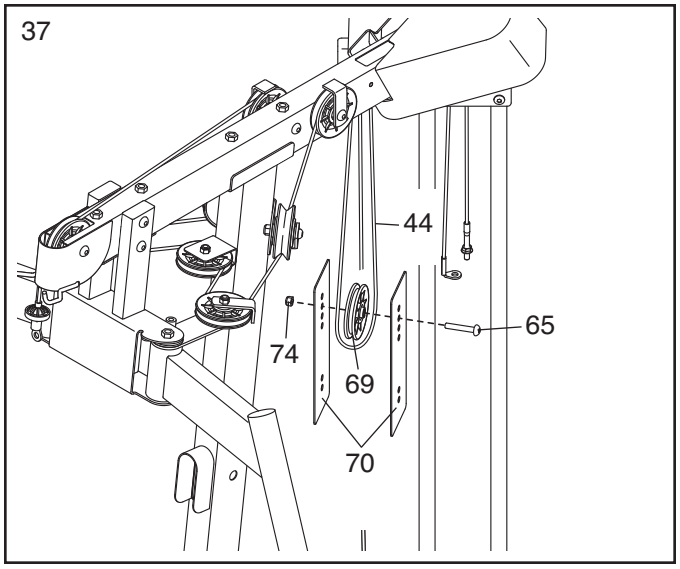
Vergewissern Sie sich, dass ein Durchhang an der angezeigten Stelle im hohen Kabel (44) zurück bleibt.



37. Schieben Sie eine Rolle (69) in die Schleife des hohen Kabels (44) wie abgebildet.

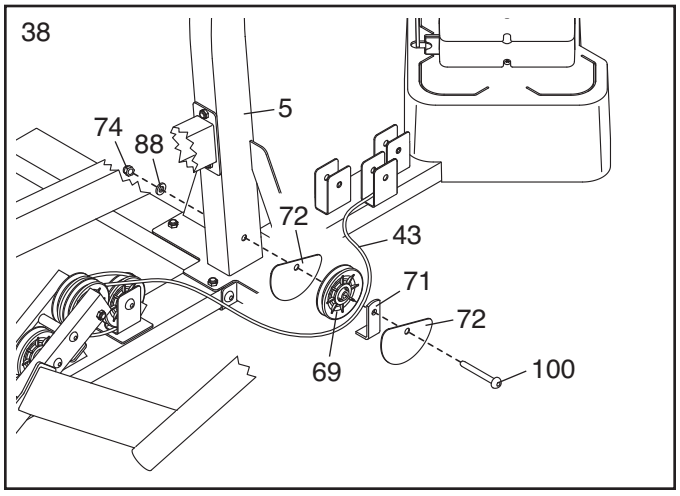
Richten Sie die zwei Rollenplatten (70) wie abgebildet aus.

Bringen Sie die Rollenplatten (70) mit einem M10 x 43mm Bolzen (65) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die Rolle (69) an, indem Sie das zweite Loch in den Rollenplatten benutzen.



38. Leiten Sie das untere Kabel (43) unter eine Rolle (69).

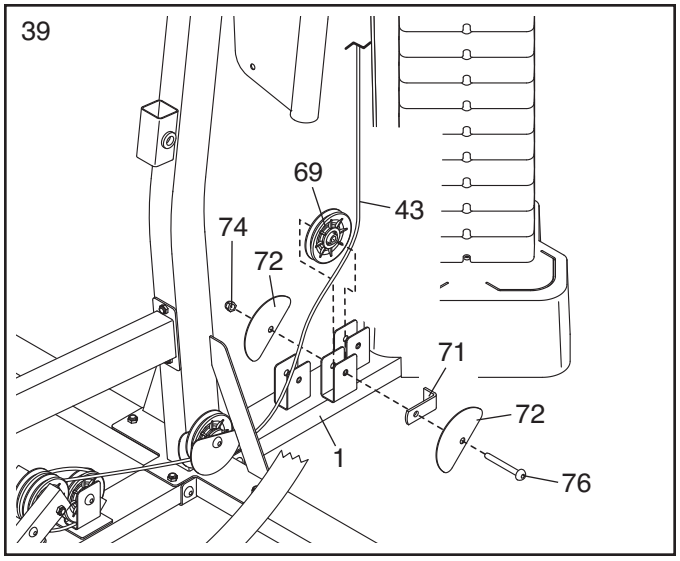
Bringen Sie die Rolle und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 97mm Bolzen (100), zwei Halbschutzvorrichtunge (72), einer M10 Unterlegscheibe (88) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die linke Seite des Pfostens (5) an. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel in der Fuge der Rolle trägt.**



39. Leiten Sie das untere Kabel (43) unter eine Rolle (69).

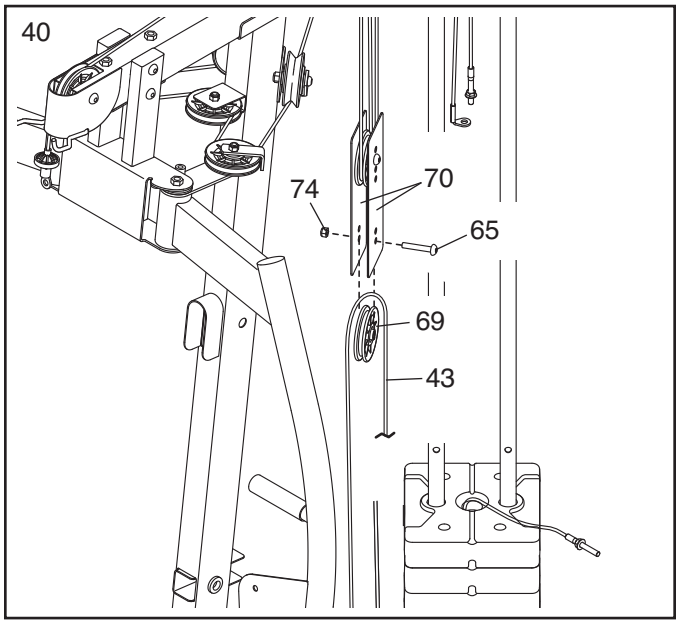
Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 50mm Linsenbolzen (76), zwei Halbschutzvorrichtunge (72) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die mittlere Klammer an der Basis (1) an.

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe (71) so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel (43) in der Fuge der Rolle (69) trägt. Vergewissern Sie sich, dass die Halbschutzvorrichtunge (72) außerhalb der Klammer sind.



40. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69).

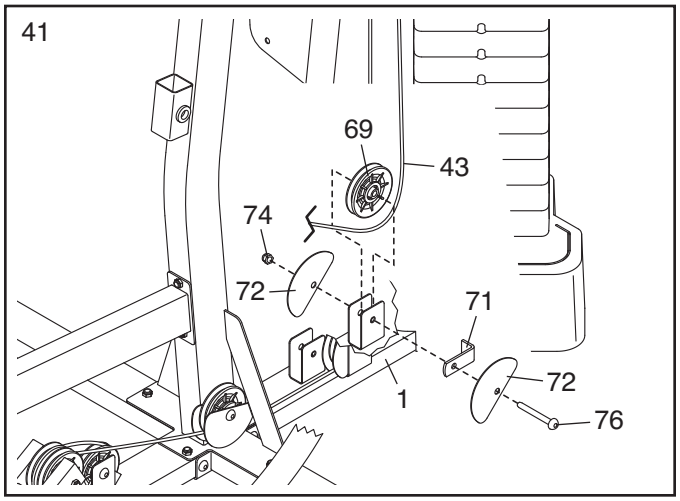
Bringen Sie die Rollenplatten mit einem M10 x 43mm Bolzen (65) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die Rolle, indem Sie das letzte Loch in den Rollenplatten benutzen.



41. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69).

Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 50mm Linsenbolzen (76), zwei Halbschutzvorrichtunge (72) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die hintere Klammer der Basis (1) an.

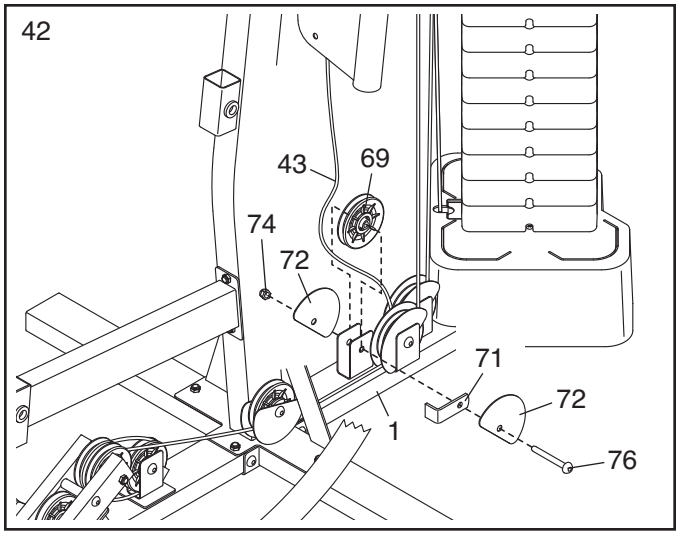
Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe (71) so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel (43) in der Fuge der Rolle (69) trägt. Vergewissern Sie sich, dass die Halbschutzvorrichtunge (72) außerhalb der Klammer sind.



42. Leiten Sie das untere Kabel (43) über eine Rolle (69).

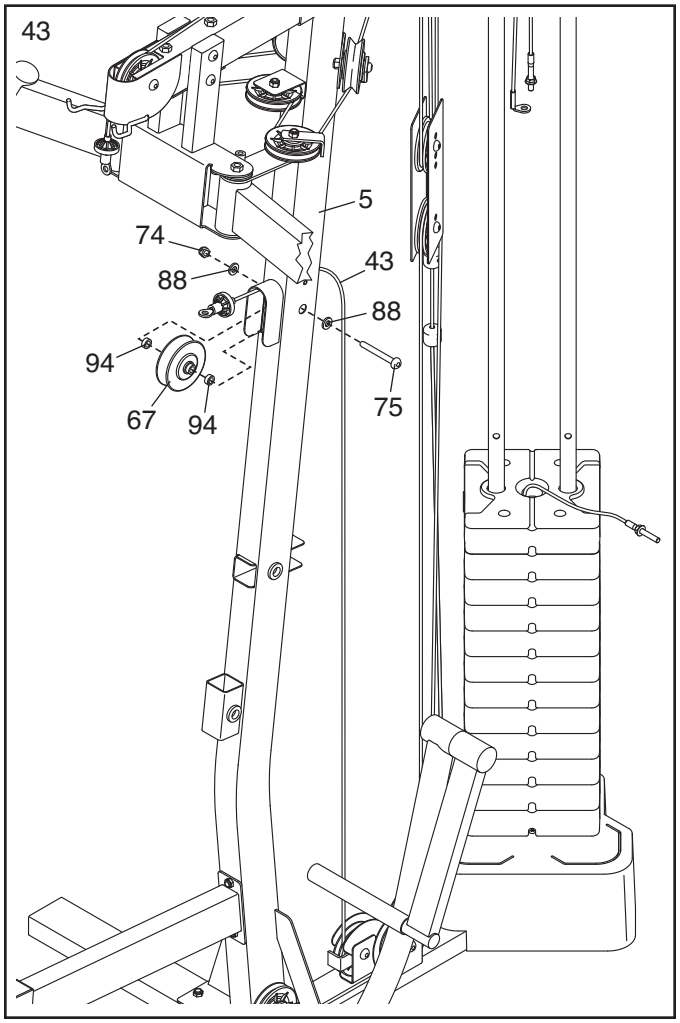
Bringen Sie die Rolle (69) und eine Kabelklappe (71) mit einem M10 x 50mm Linsenbolzen (76), zwei Halbschutzvorrichtunge (72) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an die vordere Klammer der Basis (1) an.

Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappe (71) so ausgerichtet ist, dass sie das untere Kabel (43) in der Fuge der Rolle (69) trägt. Vergewissern Sie sich, dass die Halbschutzvorrichtunge (72) außerhalb der Klammer sind.



43. Leiten Sie das untere Kabel (43) wie abgebildet durch den Pfosten (5).

Bringen Sie eine V-Rolle (67) innerhalb des Pfostens (5) unter dem unteren Kabel (43) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75), zwei M10 Unterlegscheiben (88), zwei 6,35mm Abstandhaltern (94) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an.



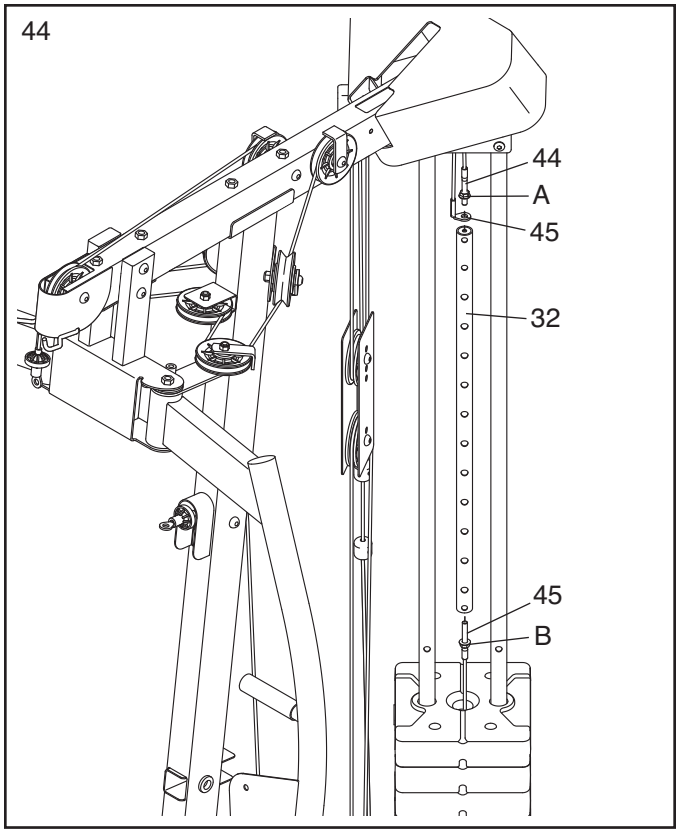
44. Richten Sie die Gewichtsröhre (32) wie abgebildet aus

Ziehen Sie das untere Ende des Extra-Widerstandskabels (45) **ganz** in die Gewichtsröhre (32) fest.

Fügen Sie das Einschraubende des hohen Kabels (44) durch das obere Ende des Extra-Widerstandskabels (45) ein.

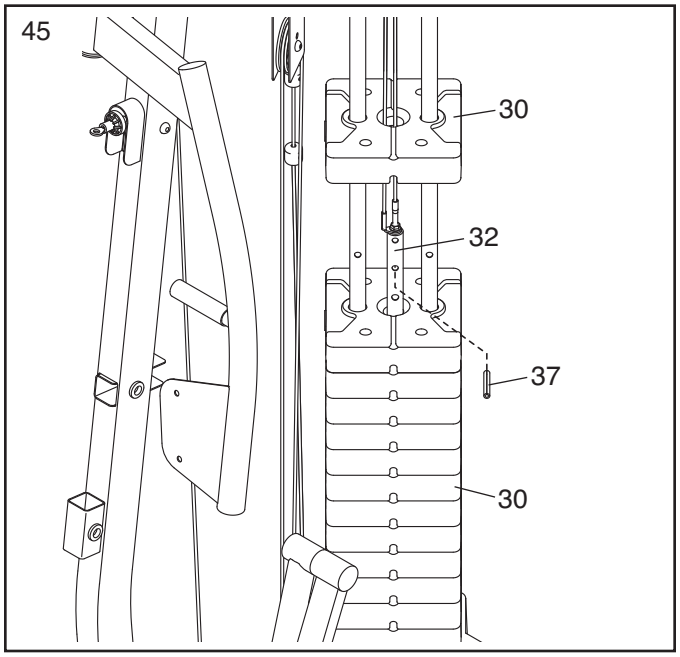
Ziehen Sie das hohe Kabel (44) **mit mindestens fünf ganzen Umdrehungen** in die Gewichtsröhre fest.

Ziehen Sie die Mutter (A) gegen das Extra-Widerstandskabel (45) fest. Dann ziehen Sie die Mutter (B) gegen die Gewichtsröhre (32) fest.

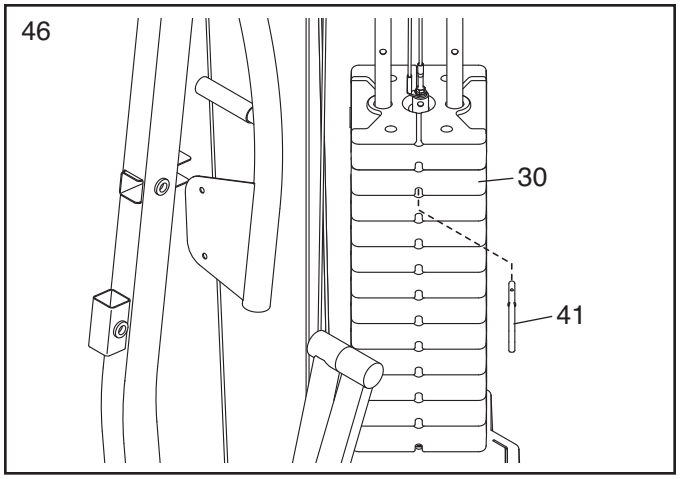


45. Fügen Sie Gewichtsröhre (32) in den stapel von Gewichts (30) ein.

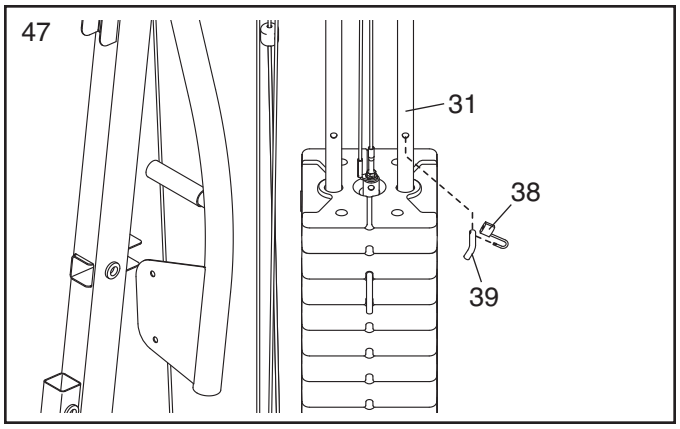
Heben Sie das oberste Gewicht (30) nach oben und stecken Sie eine Zylinderrolle (37) in die angezeigte Stelle der Gewichtsröhre (32).



46. Fügen Sie den Gewichtsstift (41) unter ein Gewicht (30) ein.

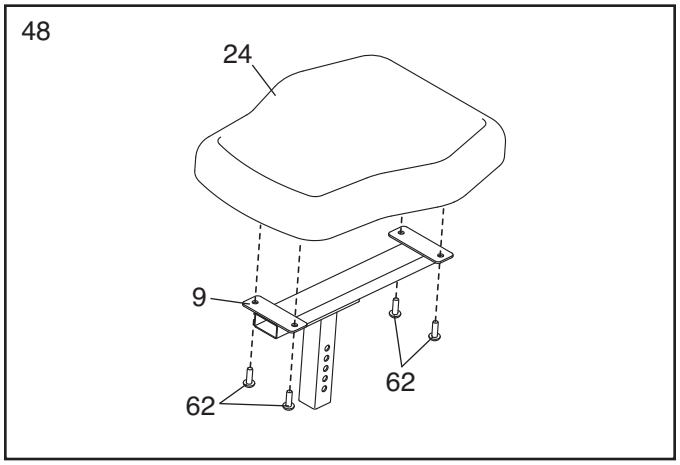


47. Fügen Sie den Riegel (39) durch eine Gewichtsgleitstange (31) und sichern Sie den Verschluss (38) in den Riegel.



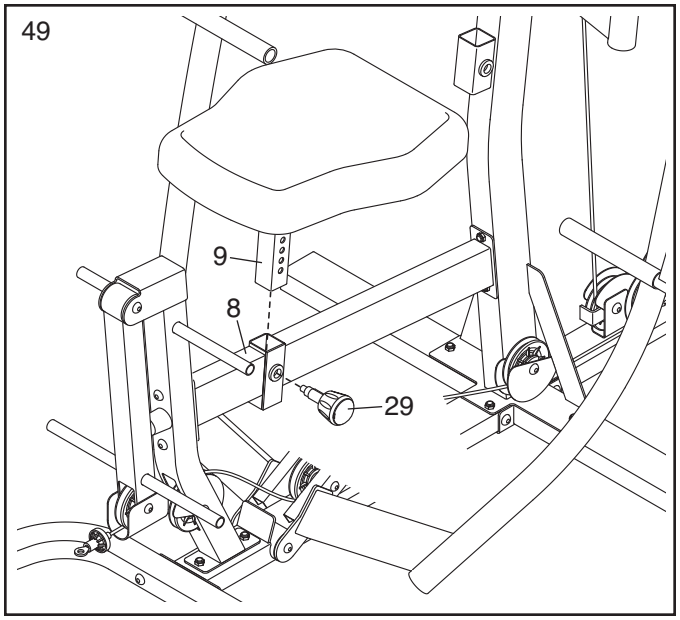
48. Richten Sie den Sitz (24) und den Federkern (9) wie abgebildet aus.

    Bringen Sie den Sitz (24) mit vier M6 x 16mm Schrauben (62) an den Federkern an.



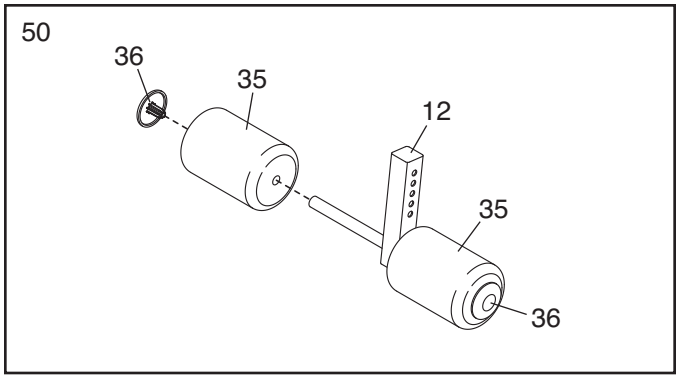
49. Fügen Sie den Federkern (9) in die Sitzröhre (8) ein.

    Ziehen Sie ein Verstellknopf (29) in die Sitzröhre (8) und eins der Löcher im Federkern (9) fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in einem Loch eingerastet ist.**



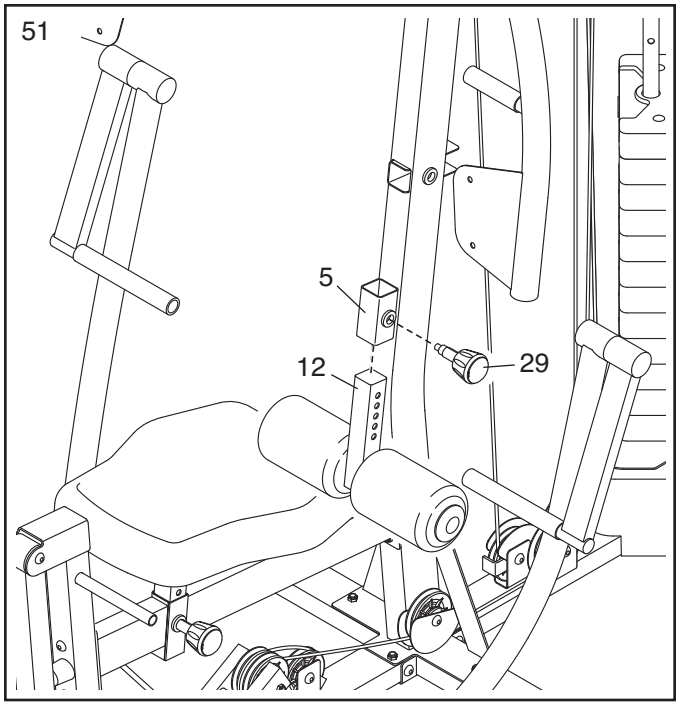
50. Richten Sie den Bein-Verriegelungsrahmen (12) wie abgebildet aus.

    Schieben Sie ein Schaumstoffpolster (35) auf jede Seite des Bein-Verriegelungsrahmen (12). Drücken Sie dann eine Polsterkappe (36) in jedes Schaumstoffpolster.



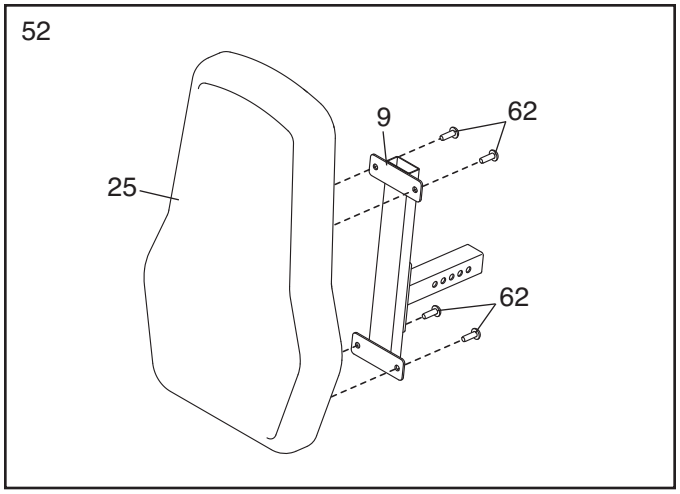
51. Fügen Sie den Bein-Verriegelungsrahmen (12) in die angezeigte Klammer am Pfosten (5) ein.

    Ziehen Sie ein Verstellknopf (29) in den Pfosten und eins der Löcher im Bein-Verriegelungsrahmen (12) fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Loch eingerastet ist.**



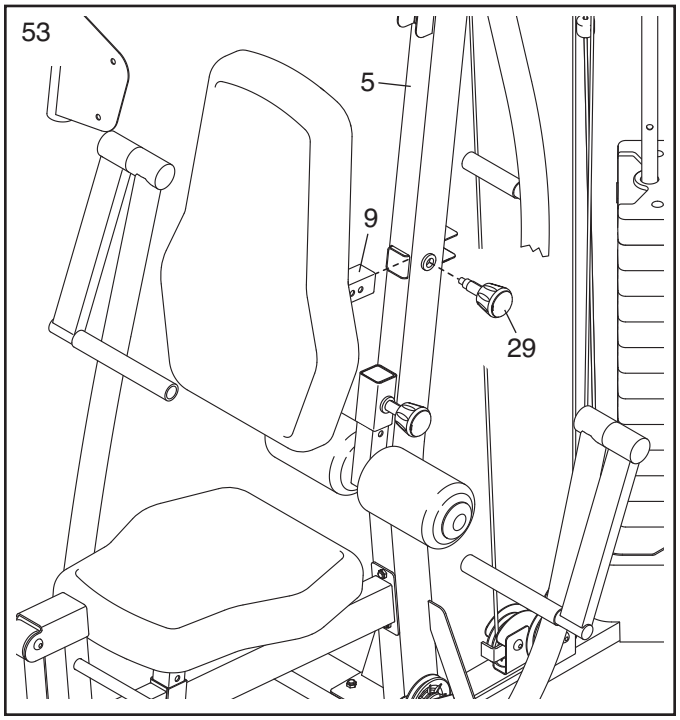
52. Richten Sie eine Rückenlehne (25) und einen Federkern (9) wie abgebildet aus.

Bringen Sie die Rückenlehne (25) mit vier M6 x 16mm Schrauben (62) an den Federkern (9) an.



53. Fügen Sie den Federkern (9) in den Pfosten (5) ein.

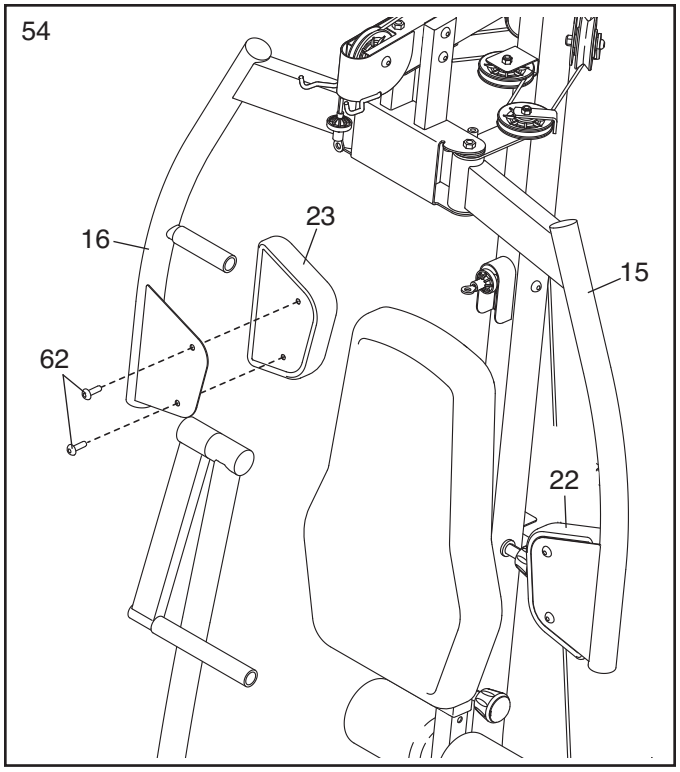
Ziehen Sie einen Verstellknopf (29) in den Pfosten (5) und eins der Löcher des Federkerns (9) fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Loch eingerastet ist.**



54. Identifizieren Sie das linke und rechte Butterfly-Polster (22, 23).

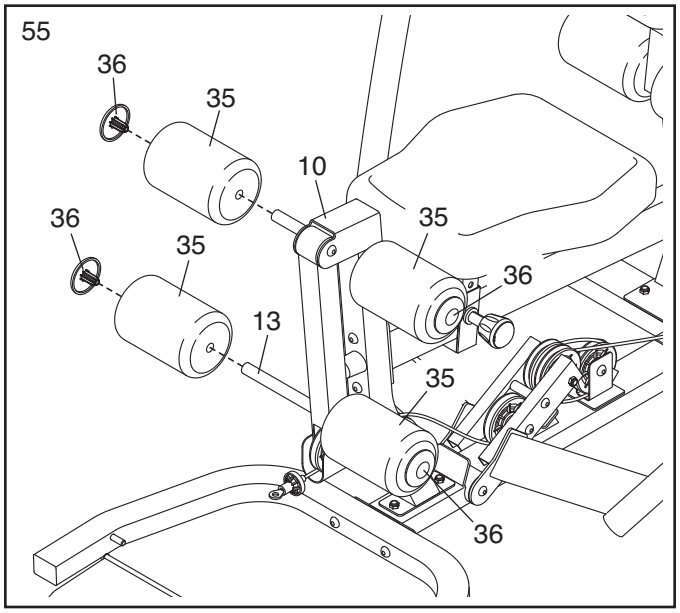
Bringen Sie das rechte Butterfly-Polster (23) mit zwei M6 x 16mm Schrauben (62) an den rechten Butterfly-Arm (16) an.

Bringen Sie das linke Butterfly-Polster (22) auf die gleiche Weise an den linken Butterfly-Arm (15) an.



55. Schieben Sie ein Schaumstoffpolster (35) auf beide Seiten des Beines (10). Drücken Sie dann eine Polsterkappe (36) in das Ende jedes Schaumstoffpolsters.

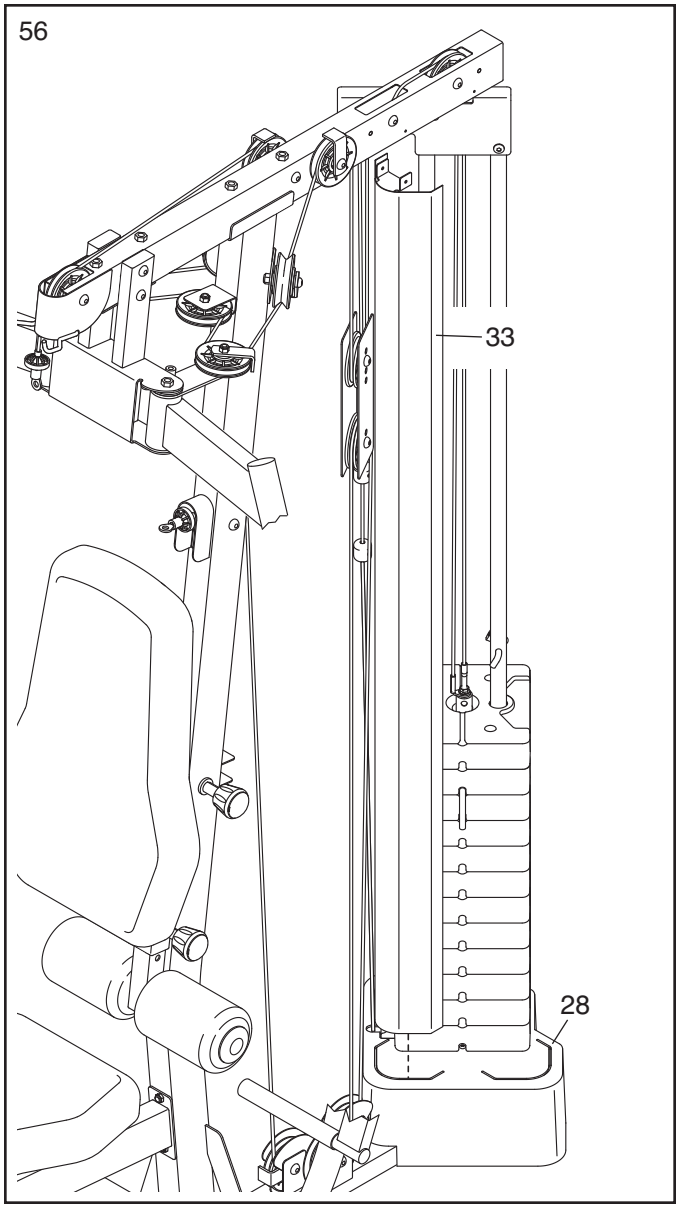
Wiederholen Sie diesen Schritt mit dem Beinhebel (13).



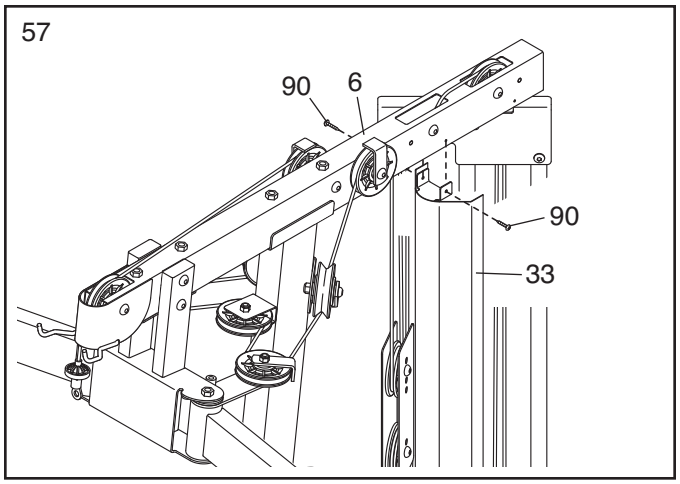
56. **Anmerkung: Die obere Abdeckung (27) ist in Schritt 56 bis 58 nicht abgebildet.**

Identifizieren Sie die mittlere Abdeckung (33) und die rechte und linke Seite der Abdeckungen (nicht abgebildet). Richten Sie die mittlere Abdeckung wie abgebildet aus.

Fügen Sie die mittlere Abdeckung (33) in die untere Abdeckung (28) ein.



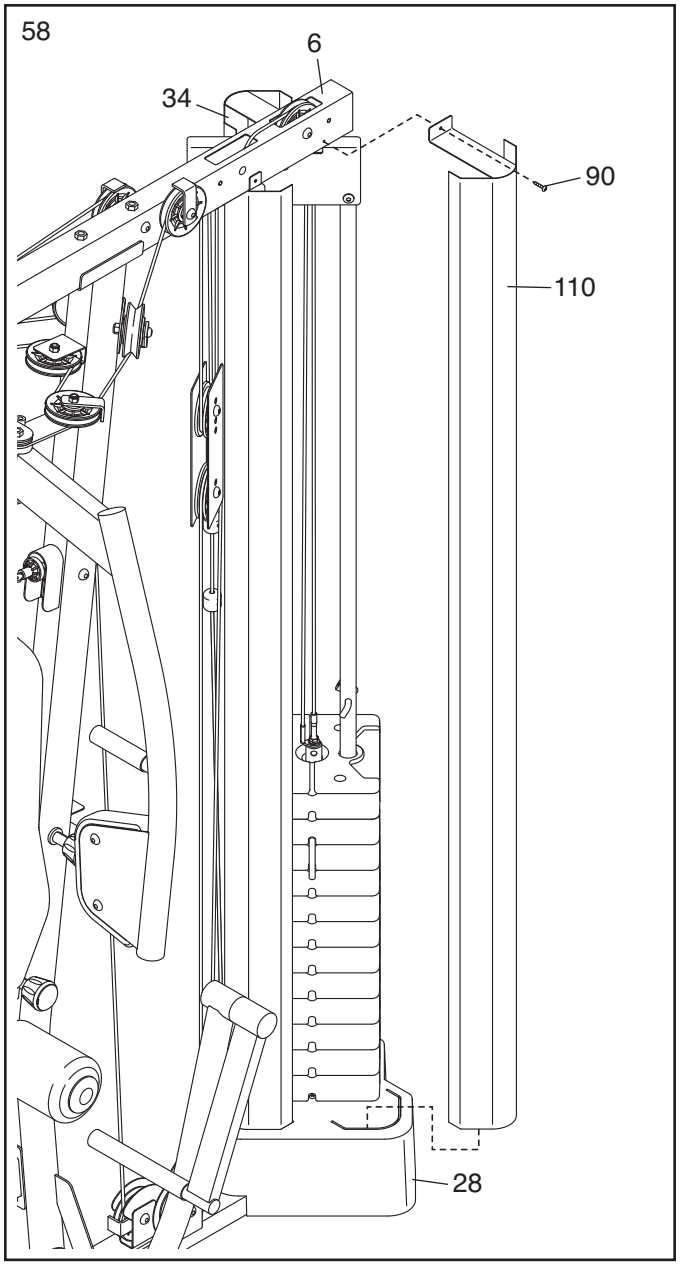
57. Bringen Sie das obere Ende der mittleren Abdeckung (33) mit zwei ST4,2 x 19mm Schrauben (90) an den oberen Rahmen (6) an.



58. Fügen Sie die linke Seitenabdeckung (110) in die untere Abdeckung (28) ein.

Bringen Sie das obere Ende der linken Seitenabdeckung (110) mit einer ST4,2 x 19mm Schrauben (90) an den oberen Rahmen (6) an.

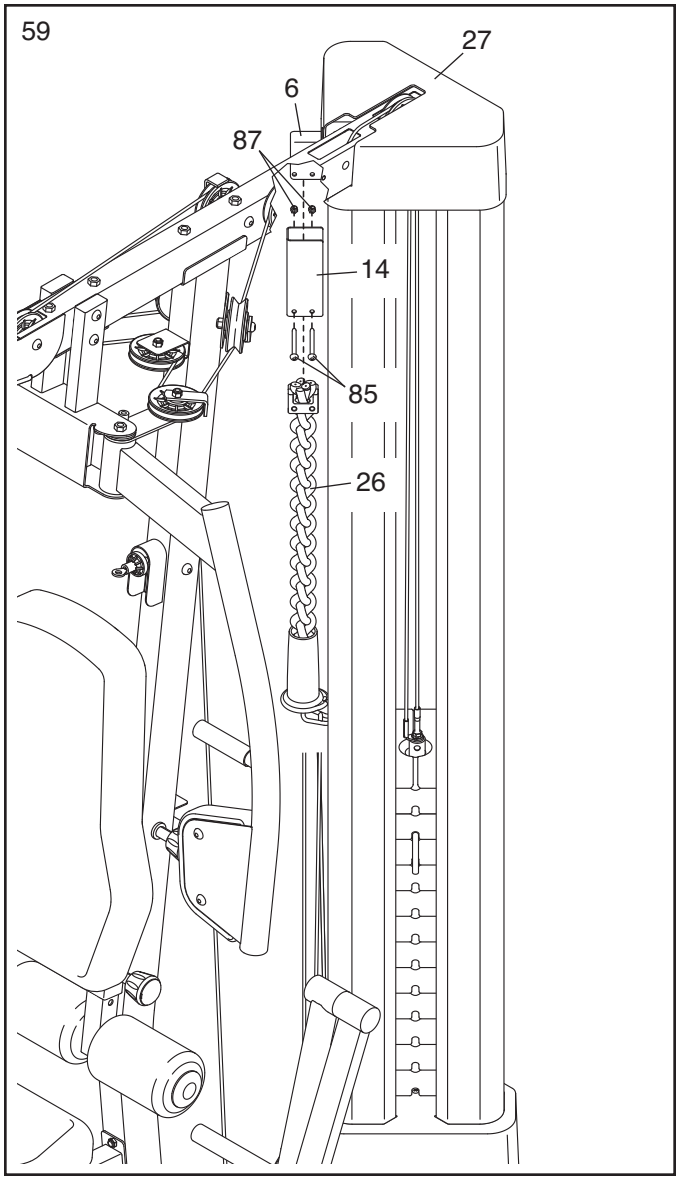
Wiederholen Sie diesen Schritt, um die rechte Seitenabdeckung (34) anzubringen.



59. Drücken Sie die obere Abdeckung (27) wie abgebildet auf den oberen Rahmen (6).

Richten Sie das Extra-Widerstandsband (26) und die Extra-Widerstandsklammer (14) wie abgebildet aus. Fügen Sie das Extra-Widerstandsband in die Extra-Widerstandsklammer ein.

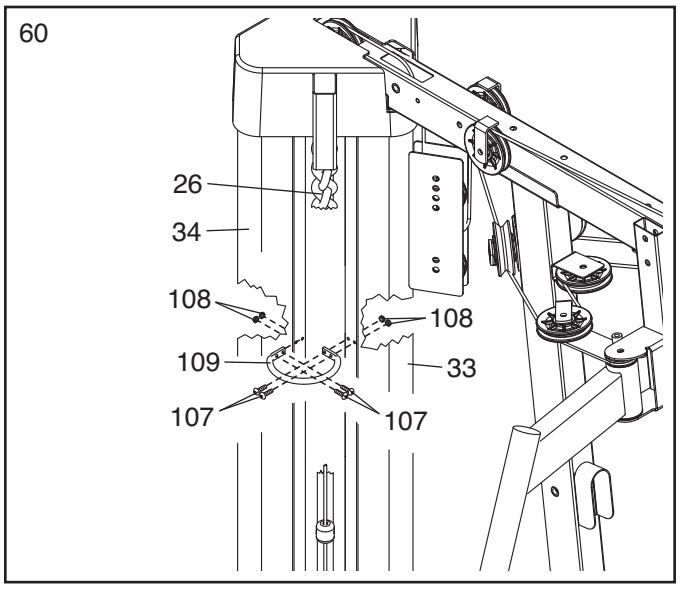
Bringen Sie die Extra-Widerstandsklammer (14) und das Extra-Widerstandsband (26) mit zwei M6 x 45mm Bolzen (85) und zwei M6 selbstsichernde Muttern (87) an den oberen Rahmen (6) an.



60. Bringen Sie eine Seite der Eindämmungsklammer (109) mit zwei M4 x 12mm Bolzen (107) und zwei M4 selbstsichernde Muttern (108) an die mittlere Abdeckung (33) an.

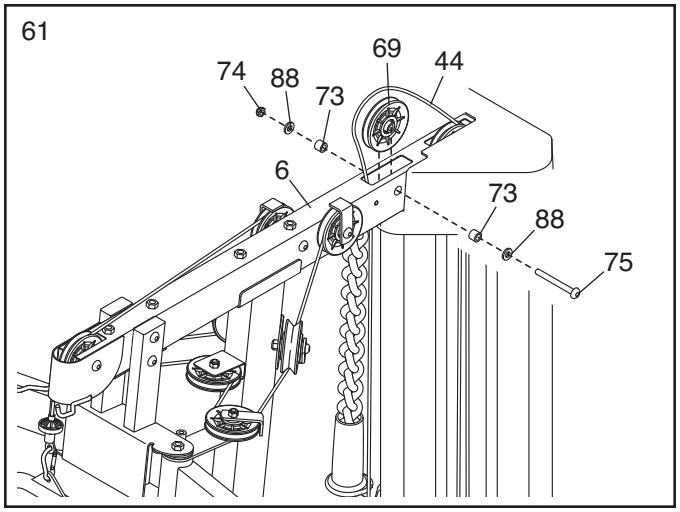
Bringen Sie dann die andere Seite der Eindämmungsklammer (109) mit zwei M4 x 12mm Bolzen (107) und zwei M4 selbstsichernde Muttern (108) an die rechte Seitenabdeckung (34) an.

Fügen Sie das Extra-Widerstandsband (26) durch die Mitte der Eindämmungsklammer (109) ein.

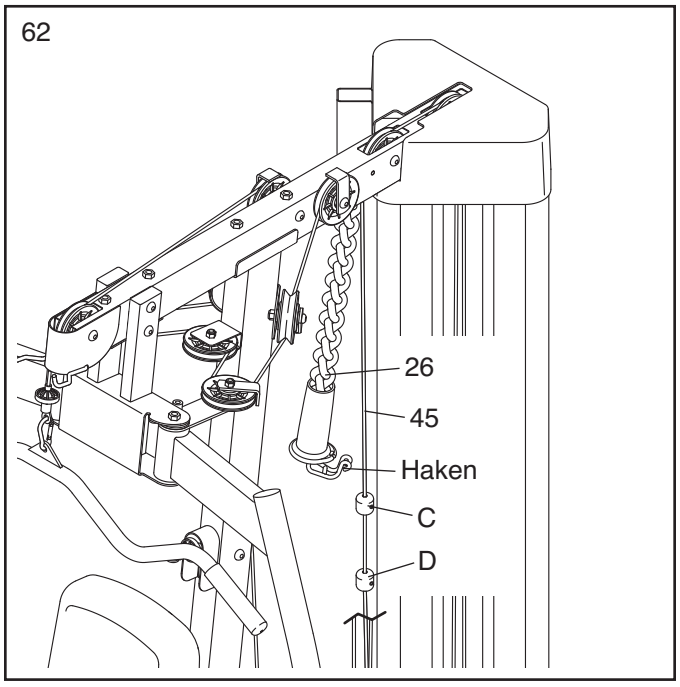


61. Fügen Sie eine Rolle (69) in die angezeigte Stelle unter das hohe Kabel (44) ein.

    Bringen Sie die Rolle (69) innerhalb des oberen Rahmens (6) mit einem M10 x 65mm Bolzen (75), zwei M10 Unterlegscheiben (88), zwei 12,7mm Abstandhaltern (73) und einer M10 selbstsichernden Mutter (74) an.



62. Bringen Sie den Haken am Extra-Widerstandsband (26) an die hohe und niedrige Verankerung (C, D) am Extra-Widerstandskabel (45) an.



63. Sorgen Sie dafür, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Die Benutzung der übrig gebliebenen Teile werden in EINSTELLUNG erklärt, die auf Seite 34 beginnt.

    Bevor man die Kraftbank in Betrieb nimmt, ziehen Sie an jedem Kabel ein paar Mal, um sicher zu gehen, dass sich die Kabel leicht über die Rollen bewegen. Falls eins der Kabel sich nicht leicht bewegen lässt, finden Sie das Problem und korrigieren Sie es.

    WICHTIG: Wenn man die Kabel nicht richtig installiert, können Sie bei Benutzen von schwereren Gewichten beschädigt werden. Siehe das KABELDIAGRAMM auf Seite 38 zur richtigen Verlegung der Kabel. Sollten die Kabel zu locker sein, dann muss man die Kabel fester anziehen. Siehe WARTUNG auf Seite 39.

EINSTELLUNG

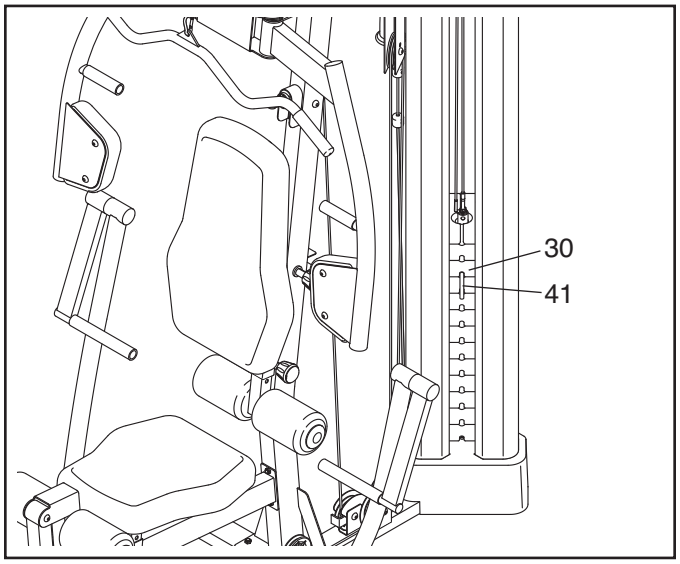
In diesem Abschnitt wird erklärt, wie man die Kraftstation verstellt. Auf Seite 40 der TRAININGSRICHTLINIEN finden Sie wichtige Informationen, um die besten Resultate aus einem Trainingsprogramm herauszuholen. Auf dem beiliegenden Trainingshandbuch werden die richtigen Ausführungen verschiedener Übungen demonstriert.

Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile.

VERÄNDERUNG DER GEWICHTSEINRICHTUNG

Um die Gewichtseinrichtung zu ändern, fügen Sie ein Gewichtsstift (41) unter dem gewünschten Gewicht (30) ein. Fügen Sie das Gewichtsstift so ein, dass das gebogene Ende den Gewichtsstapel berührt. Drehen Sie das gebogene Ende nach unten.

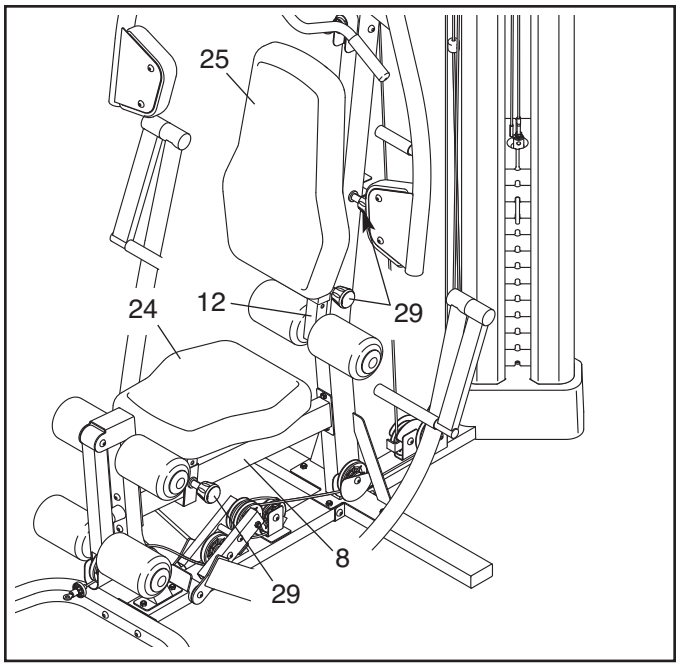
Anmerkung: Die Höhe des Widerstands jeder Trainingsstation könnte wegen den Kabeln und Rollen von der Gewichtseinrichtung variieren. Benutzen Sie die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 37, um die ungefähre Höhe des Widerstands jeder Trainingsstation herauszufinden.



EINSTELLUNG DES SITZES, DER RÜCKEN-LEHNE UND DES BEIN-VERRIEGELUNGS-RAHMENS

Um den Sitz (24) einzustellen, entfernen Sie den Verstellknopf (29), bewegen Sie den Sitz auf die gewünschte Position und ziehen Sie dann den Verstellknopf in die Sitzröhre (8) und eins der Löcher im Federkern (nicht abgebildet) fest. **Vergewissern Sie sich, dass der Verstellknopf in ein Loch eingerastet ist.**

Stellen Sie die Rückenlehne (25) und den Bein-Verriegelungsrahmen (12) auf die gleiche Weise ein.

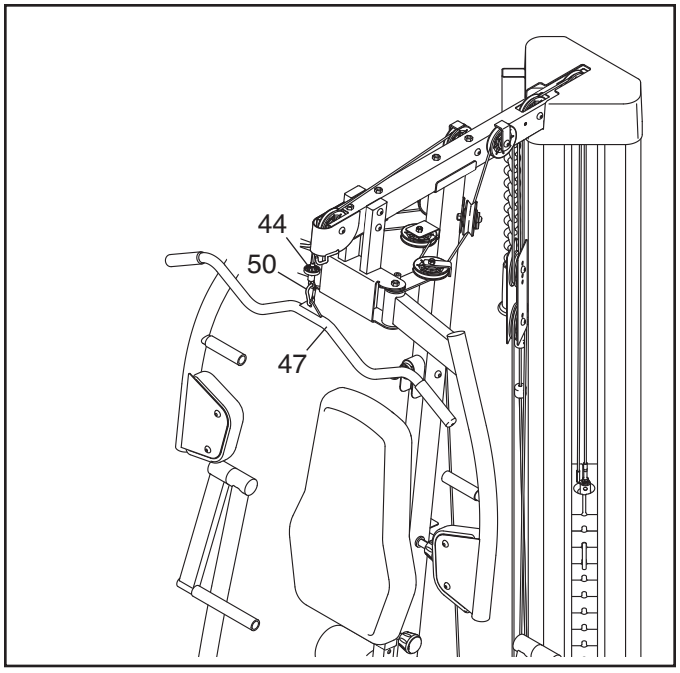


ANBRINGEN DER ZUBEHÖRTEILE

Bringen Sie die Latstange (47) an das hohe Kabel (44) an der oberen Rollenstation mit einem Karabinerhaken (50) an.

Für manche Übungen bringen Sie die Kette (nicht abgebildet) zwischen die Latstange (47) und dem hohen Kabel (44) mit zwei Karabinerhaken (50) an. **Stellen Sie die Länge der Kette zwischen der Latstange und dem hohen Kabel so ein, dass sich die Latstange in der richtigen Ausgangsposition für die auszuführende Übung befindet.**

Die Latstange (47), der Fußknöchelriemen (nicht abgebildet), der doppelte Riemen (nicht abgebildet) oder der Handgriff (nicht abgebildet) kann auf die gleiche Weise an die Bauchmuskeltrainingstation oder untere Rollenstation angebracht werden.

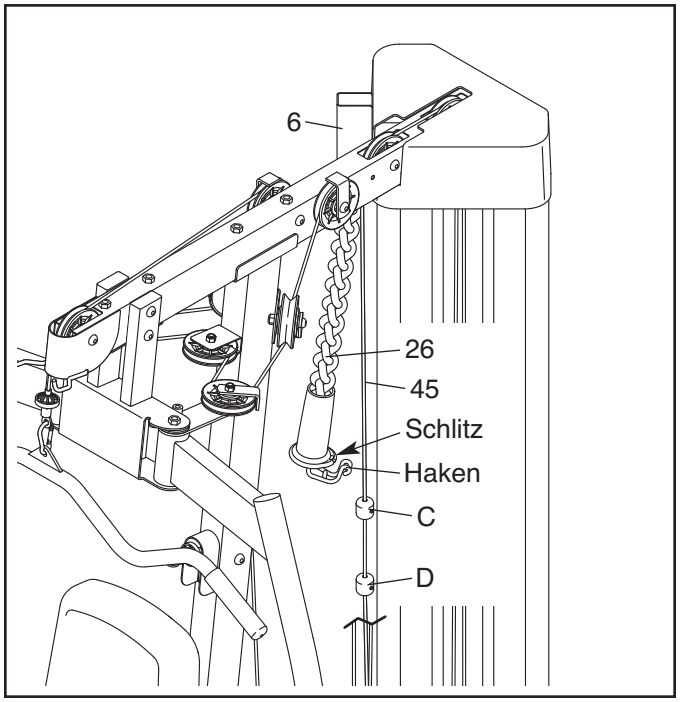


DAS EXTRA-WIDERSTANDSBAND BENUTZEN

Um Widerstand hinzuzufügen, bringen Sie den Haken am Extra-Widerstandsband (26) an die hohe Verankerung (C) oder niedrige Verankerung (D) am Extra-Widerstandskabel (45) an. Fügen Sie dann den Extra-Widerstandskabel in den Schlitz am Extra-Widerstandsband.

Wenn das Extra-Widerstandsband (26) nicht benutzt wird, bringen Sie den Haken an den oberen Rahmen (6) an.

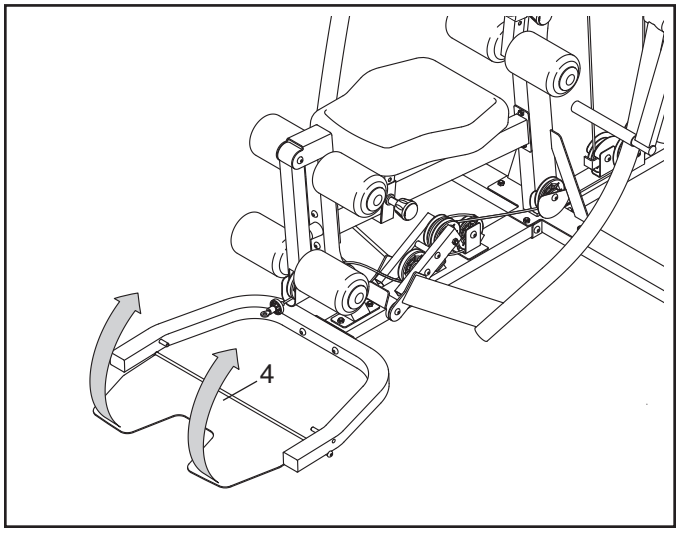
Siehe die GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE auf Seite 37, um die Höhe des Widerstands zu sehen, die das Extra-Widerstandsband bei jeder Trainingsstation hinzufügt.



VERARBEITUNG DER FUSSPLATTE

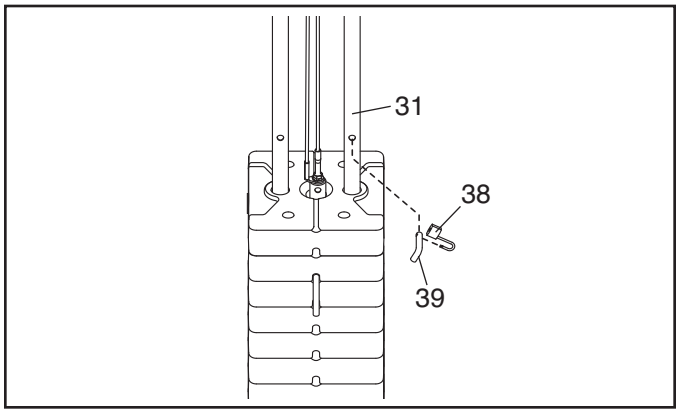
Um die Fußplatte (4) als Fußstütze zu benutzen während der Benutzung der unteren Rollenstation, rotieren Sie die Fußplatte nach oben.

Wenn Sie die Fußplatte (4) nicht als Fußstütze benutzen, rotieren Sie die Fußplatte nach unten, damit es flach auf dem Boden ist.



ABSCHLIEßEN DES GEWICHTSSTAPELS

Um den Gewichtsstapel nach jedem Workout abzuschließen, fügen Sie den Riegel (39) durch eine der Gewichtsgleitstangen (31) und sichern Sie den Verschluss (38) im Riegel.



GEWICHTWIDERSTANDSTABELLE

Die untere Tabelle zeigt den ungefähren Gewichtswiderstand bei jeder Trainingsstation. Die Zahlen in der linken Spalte weisen auf die 12,5-lb. Gewichten hin. **Anmerkung: Der angezeigte Gewichtswiderstand der Butterfly-Armstation is der Widerstand für jeden Arm. Der tatsächliche Widerstand jeder Station kann durch die Unterschiede individueller Gewichte und Reibungen zwischen den Kabeln, Rollen und Gewichtsgleitstangen variieren.**

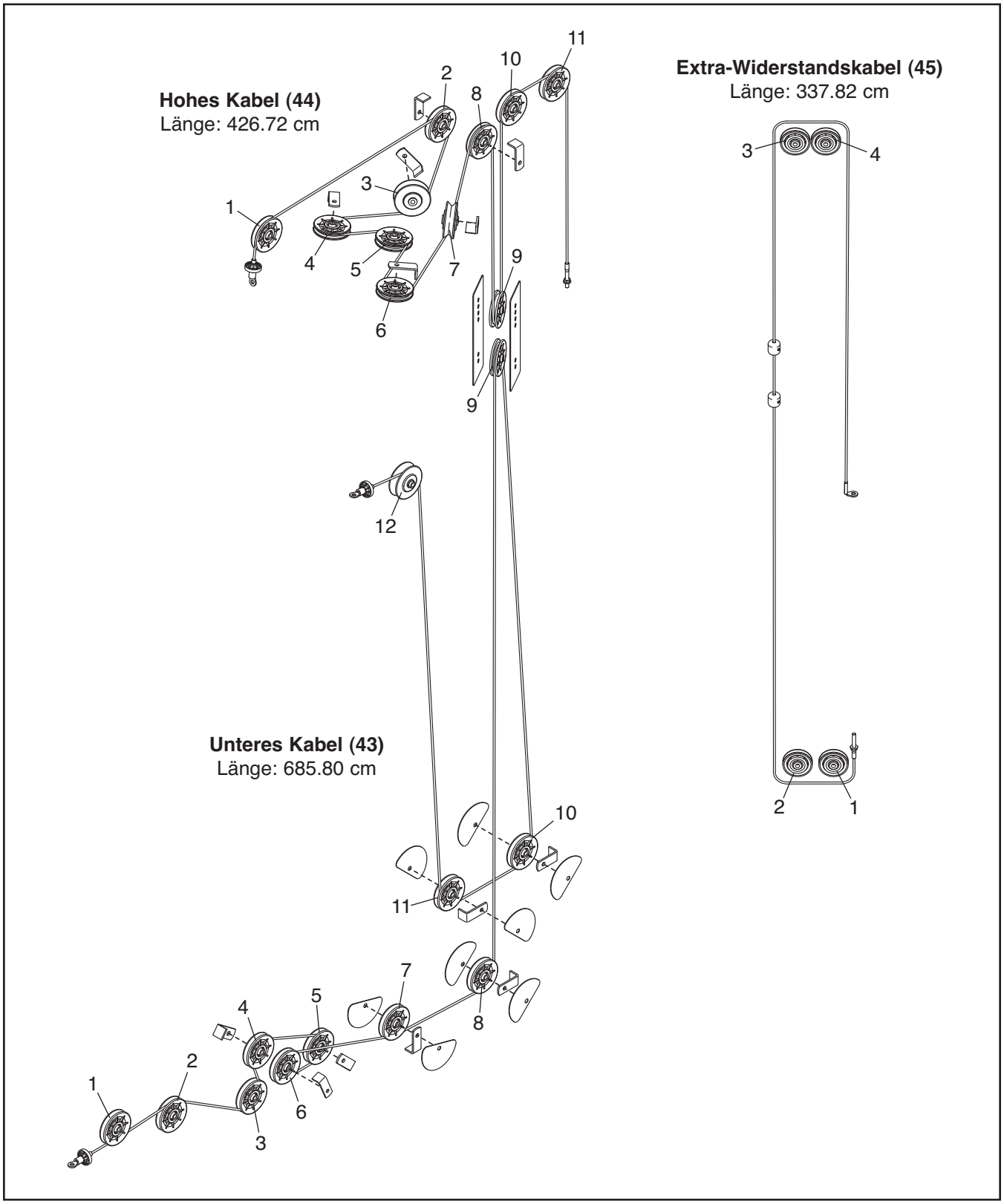
GEWICHTSWIDERSTAND OHNE EXTRA-WIDERSTANDSBAND						
GEWICHT	**BAUCHMUSKELTRAININGSSTATION (lbs.)**	**BUTTERFLY ARM (lbs.)**	**OBERE ROLLE (lbs.)**	**BEINHEBEL (lbs.)**	**UNTERE ROLLE (lbs.)**	**DRUCK-BÜGEL (lbs.)**
1	20	17	22	38	25	26
2	36	27	39	69	38	36
3	44	38	54	87	52	51
4	66	45	69	112	67	57
5	78	58	79	135	82	69
6	86	64	96	173	98	82
7	105	76	117	177	125	93
8	118	83	137	196	148	105
9	131	100	146	205	160	117
10	141	112	168	231	172	128
11	163	123	182	262	193	142
12	172	134	208	280	201	162

GEWICHTSWIDERSTAND MIT EXTRA-WIDERSTANDSBAND (HOHE VERANKERUNG/ NIEDRIGE VERANKERUNG)						
GEWICHT	**BAUCHMUSKELTRAININGSSTATION (lbs.)**	**BUTTERFLY ARM (lbs.)**	**OBERE ROLLE (lbs.)**	**BEINHEBEL (lbs.)**	**UNTERE ROLLE (lbs.)**	**DRUCK-BÜGEL (lbs.)**
1	98 / 126	48 / 64	107 / 129	88 / 121	115 / 138	85 / 107
2	112 / 139	57 / 77	138 / 160	109 / 141	130 / 152	98 / 117
3	126 / 151	65 / 83	147 / 176	118 / 163	139 / 166	108 / 131
4	140 / 172	70 / 90	160 / 187	139 / 188	156 / 180	120 / 145
5	149 / 181	80 / 98	169 / 198	158 / 195	166 / 198	135 / 158
6	164 / 191	87 / 109	184 / 208	182 / 212	183 / 208	143 / 163
7	172 / 210	98 / 122	202 / 218	192 / 224	196 / 228	158 / 182
8	186 / 227	110 / 130	213 / 244	207 / 269	212 / 241	166 / 189
9	194 / 222	114 / 136	222 / 261	244 / 291	222 / 269	180 / 194
10	221 / 250	131 / 149	239 / 271	248 / 320	238 / 273	189 / 212
11	230 / 267	144 / 159	256 / 284	272 / 339	244 / 295	199 / 226
12	248 / 273	156 / 176	269 / 310	286 / 362	260 / 309	210 / 237

Anmerkung: 1 lb. = 0.45 kg

KABELDIAGRAMM

Auf dem Kabeldiagramm ist der korrekte Laufweg des Kabels dargestellt. Die Zahlen in jeder Abbildung geben die richtige Verlegung für das jeweilige Kabel an. Verwenden Sie das Diagramm, um sicherzugehen, dass das Kabel sowie die Kabelklappen richtig montiert werden. Wird ein Kabel nicht richtig verlegt, dann wird die Kraftstation nicht richtig funktionieren und kann dadurch sogar beschädigt werden. **Vergewissern Sie sich, dass die Kabelklappen das Kabel nicht berühren oder etwa behindern.**



WARTUNG

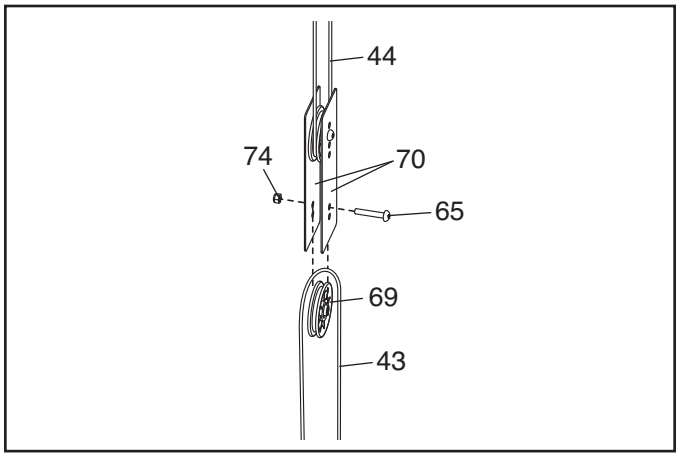
Vergewissern Sie sich vor jedem Gebrauch der Kraftstation, dass alle Teile richtig festgezogen sind. Ersetzen Sie sofort alle abgenutzten Teile. Um die Kraftstation zu säubern, benutzen Sie einen feuchten Lappen und ein mildes nicht-aggressives Reinigungsmittel. **Benutzen Sie kein Lösungsmittel, um die Kraftstation zu säubern**

ANZIEHEN DER KABEL

Ein Drahtseil, wie hier bei der Kraftstation verwendet, kann sich am Anfang leicht dehnen. Sollte daher ein Kabel durchhängen, bevor man den Widerstand spürt, dann muss man die Kabel festziehen. Um die Kabel anzuziehen, fügen Sie als erstes den Gewichtsstift in die Mitte des Gewichtsstapels. Ein Durchhang kann von den Kabeln auf verschiedene Weisen entfernt werden:

Entfernen Sie eine M10 selbstsichernde Mutter (74) und einen M10 x 43mm Bolzen (65) von zwei Rollenplatten (70) und einer Rolle (69).

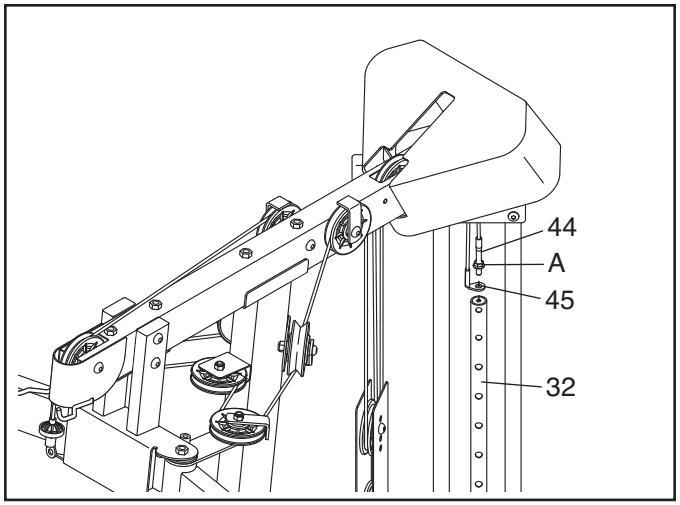
Bringen Sie die Rolle (69) wieder an ein Loch nahe der Mitte der Rollenplatten (70) an. **Vergewissern Sie sich, dass das Kabel (43, 44) und die Rollen leicht beweglich sind.**



Lockern Sie die Mutter (A) am hohen Kabel (44).

Ziehen Sie das hohe Kabel (44) in die Gewichtsröhre (32), bis der Durchhang von dem hohen Kabel entfernt ist.

Ziehen Sie dann die Mutter (A) wieder gegen das Extra-Widerstandskabel (45) an.



Ziehen Sie die Kabel nicht zu fest an. Falls die Kabel überzogen sind, wird das oberste Gewicht vom Gewichtsstapel gehoben. Falls ein Kabel öfters von den Rollen rutscht, wurde es möglicherweise verdreht. Entfernen Sie das Kabel und verlegen Sie es von Neuem. Falls die Kabel ersetzen werden müssen, schauen Sie sich die Rückseite dieser Bedienungsanleitung.

TRAININGSRICHTLINIEN

VIER ARTEN DES KRAFT TRAININGS

Anmerkung: (Eine “Wiederholung” ist ein abgeschlossener Zyklus einer Übung, wie z.B. eine Liegestütze. Ein “Set” ist eine Serie von Wiederholungen, die hintereinander ausgeführt werden.)

Muskel Aufbau—Trainieren Sie Ihre Muskeln knapp vor der Grenze der maximalen Kapazität, und erhöhen Sie die Intensität Ihres Trainings. Passen Sie den Intensitätsgrad eines individuellen Trainings wie folgt an:
- Verändern Sie die Menge des gebrauchten Widerstandes.
- Verändern Sie die Anzahl an Wiederholungen oder durchgeführte Sets.

Beurteilen Sie selber, wieviel Widerstand für Sie richtig ist. Beginnen Sie mit 3 Sets bestehend aus 8 Wiederholungen. Ruhen Sie nach jedem Set 3 Minuten lang. Wenn Sie ohne Schwierigkeiten 3 Sets bestehend aus 12 Wiederholungen ausführen können, dann sollten Sie das Gewicht erhöhen.

Toning—Straffen Sie Ihre Muskeln, indem Sie sie in einem angemessenen Prozentanteil ihrer Kapazität bearbeiten. Wählen Sie ein mittleres Gewicht und erhöhen Sie die Anzahl der Wiederholungen bei jedem Set. Vollenden Sie ohne Schmerzen so viele Sets aus 15 bis 20 Wiederholungen bestehend wie möglich. Rasten Sie 1 Minute nach jedem Set. Trainieren Sie Ihre Muskeln, indem Sie möglichst mehr Sets ausführen als mehr Gewichte aufzulegen.

Gewichtsverlust—Um abzunehmen, benützen Sie ein wenig Widerstand, und erhöhen Sie die Anzahl an Wiederholungen in jedem Set. Trainieren Sie 20 bis 30 Minuten mit höchstens 30 Sekunden Pause zwischen den Sets.

Cross Training—Kombinieren Sie Krafttraining und Aerobic Training durch folgendes Programm:
- Krafttraining am Montag, Mittwoch, und Freitag.
- 20 bis 30 Minuten Aerobic Training am Dienstag und Donnerstag.
- Einen ganzen Ruhetag um Ihren Körper Zeit zum Erholen zu geben.

FITNESSTRAINING RICHTLINIEN

Machen Sie sich mit dem Gerät vertraut, und lernen Sie die richtige Form jedes Trainings kennen. Beurteilen Sie selber, wie lange Ihre Trainingszeit verlaufen soll, und die Anzahl an Wiederholungen und Sets die Sie vervollständigen möchten. Machen Sie in Ihrem eigenen Tempo Fortschritt, und seien Sie auf Ihre Körpersignale einfühlsam. Nehmen Sie sich nach jedem Training mindestens einen Tag frei.

Aufwärmen—Beginnen Sie mit 5 bis 10 Minuten Dehnungsübungen und leichtem Training. Das Aufwärmen erhöht Ihre Körpertemperatur, Herzfrequenz, und Ihre Zirkulation als Vorbereitung Ihres Trainings.

Fitnesstraining—Inkludieren Sie 6 bis 10 verschiedene Übungen in jedem Training. Wählen Sie Übungen für jede Hauptmuskelgruppe, und legen Sie besonders Wert auf die Muskeln die Sie entwickeln wollen. Um in Ihrem Training Gleichgewicht und Abwechslung zu erreichen, sollten Sie die Übungen von Mal zu Mal abwechseln.

Abkühlen—Beenden Sie Ihr Training mit 5 bis 10 Minuten Dehnübungen. Dehnen erhöht die Flexibilität Ihrer Muskeln, und hilft Probleme nach dem Training zu vermeiden.

ÜBUNGSHALTUNG

Beteiligen Sie sich an allen Übungen für jedes Training, und bewegen Sie nur die notwendigen Körperteile. Führen Sie die Wiederholungen in jedem Set glatt aus, und ohne Pause zu machen. Die Strapazier-Phase jeder Wiederholung sollte ungefähr halb so lange dauern wie die Erhol-Phase. Atmen Sie während der Strapazier-Phase jeder Wiederholung aus, und atmen Sie während der Erhol-Phase ein. Halten Sie niemals den Atem an.

Nehmen Sie nach jedem Set eine kurze Pause.
- Muskel Aufbau—Rasten Sie für drei Minuten nach jedem Set.
- Toning—Rasten Sie für eine Minute nach jedem Set.
- Gewichtsverlust—Rasten Sie für 30 Sekunden nach jedem Set.

MOTIVIERT BLEIBEN

Aufschreiben aller Workouts hilft der Motivation. Notieren Sie das Datum, die ausgeführten Übungen, der verwendete Widerstand und die Anzahl ausgeführter Sets und Wiederholungen. Schreiben Sie Ihr Gewicht und Ihre Haupt-Körpermassen einmal im Monat auf. Um gute Ergebnisse zu erzielen, machen Sie Fitnesstraining einen regelmässigen und angenehmen Teil Ihres Lebens.

TRAININGSTAGEBUCH

Kopieren Sie diese Seite mehrmals und verwenden Sie die Kopien dazu, Kraftworkouts und aerobe Workouts zu vermerken. Das Vermerken der Daten und das Niederschreiben der Resultate Ihrer Workouts wird Ihnen dabei helfen, Sport zum regelmäßigen und angenehmen Teil Ihres Lebens zu machen.

Krafttraining
Datum:
__/__/__

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
__/__/__

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin-digkeit

Krafttraining
Datum:
__/__/__

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
__/__/__

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin-digkeit

Krafttraining
Datum:
__/__/__

Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen	Übung	Kg/ Pfund	Sets	Wieder-holungen
1.				6.			
2.				7.			
3.				8.			
4.				9.			
5.				10.			

Aerobes Training
Datum:
__/__/__

Übung	Zeit	Distanz	Geschwin-digkeit

ANMERKUNGEN

TEILELISTE

Modell-Nr. WEEVSY49810.0 R1210A

Nr.	Anzahl	Beschreibung
1	1	Basis
2	2	Seitenstabilisator
3	1	U-Stabilisator
4	1	Fußplatte
5	1	Pfosten
6	1	Oberer Rahmen
7	1	Butterfly-Rahmen
8	1	Sitzröhre
9	2	Federkern
10	1	Bein
11	3	M10 x 130mm Bolzen
12	1	Bein-Verriegelungsrahmen
13	1	Beinhebel
14	1	Extra-Widerstandsklammer
15	1	Linker Butterfly-Arm
16	1	Rechter Butterfly-Arm
17	1	Linker Druckbügel
18	1	Rechter Druckbügel
19	2	Druckgriff
20	1	Linke Butterfly-Rollenklammer
21	1	Rechte Butterfly-Rollenklammer
22	1	Linker Butterfly-Polster
23	1	Rechter Butterfly-Polster
24	1	Sitz
25	1	Rückenlehne
26	1	Extra-Widerstandsband
27	1	Obere Abdeckung
28	1	Untere Abdeckung
29	3	Verstellknopf
30	12	Gewicht
31	2	Gewichtsgleitstange
32	1	Gewichtsröhre
33	1	Mittlere Abdeckung
34	1	Rechte Seitenabdeckung
35	6	Schaumstoffpolster
36	6	Polsterkappe
37	1	Zylinderrolle
38	1	Verschluss
39	1	Riegel
40	2	Stoßdämpfer
41	1	Gewichtsstift
42	1	Druckbügelabstandhalter
43	1	Unterer Kabel
44	1	Hoher Kabel
45	1	Extra-Widerstandskabel
46	1	Doppelter Riemen
47	1	Latstange
48	1	Kette
49	1	Fußknöchelriemen
50	3	Karabinerhaken
51	6	Verbundsbuchse
52	2	Obere Butterfly-Buchse
53	10	Große runde Kappe
54	2	Druckschaumstoffgriff
55	6	Kleine runde Kappe
56	2	Butterfly-Schaumstoffgriff
57	8	Kleine rechteckige Kappe
58	3	Große rechteckige Kappe
59	4	Quadratische Kappe
60	6	Fuß
61	2	U-Stabilisatorkappe
62	12	M6 x 16mm Schraube
63	8	M10 x 93mm Bolzen
64	2	M10 x 117mm Bolzen
65	5	M10 x 43mm Bolzen
66	5	M10 x 68mm Bolzen
67	3	V-Rolle
68	4	Extra-Widerstandsrolle
69	20	Rolle
70	2	Rollenplatte
71	13	Kabelklappe
72	8	Halbschutzvorrichtung
73	12	12,7mm Abstandhalter
74	54	M10 selbstsichernde Mutter
75	4	M10 x 65mm Bolzen
76	3	M10 x 50mm Linsenbolzen
77	7	ST4,2 x 16mm Schraube
78	2	M10 x 95mm Bolzen
79	6	M10 x 55mm Bolzen
80	1	M10 x 57mm Bolzensatz
81	4	M6 x 10mm Gewindestift
82	2	M8 x 65mm Linsenschraube
83	1	M10 x 125mm Bolzen
84	2	M10 x 20mm Schraube
85	2	M6 x 45mm Bolzen
86	2	M10 gebogene Unterlegscheibe
87	2	M6 selbstsichernde Mutter
88	35	M10 Unterlegscheibe
89	5	M10 x 63mm Bolzen
90	6	ST4,2 x 19mm Schraube

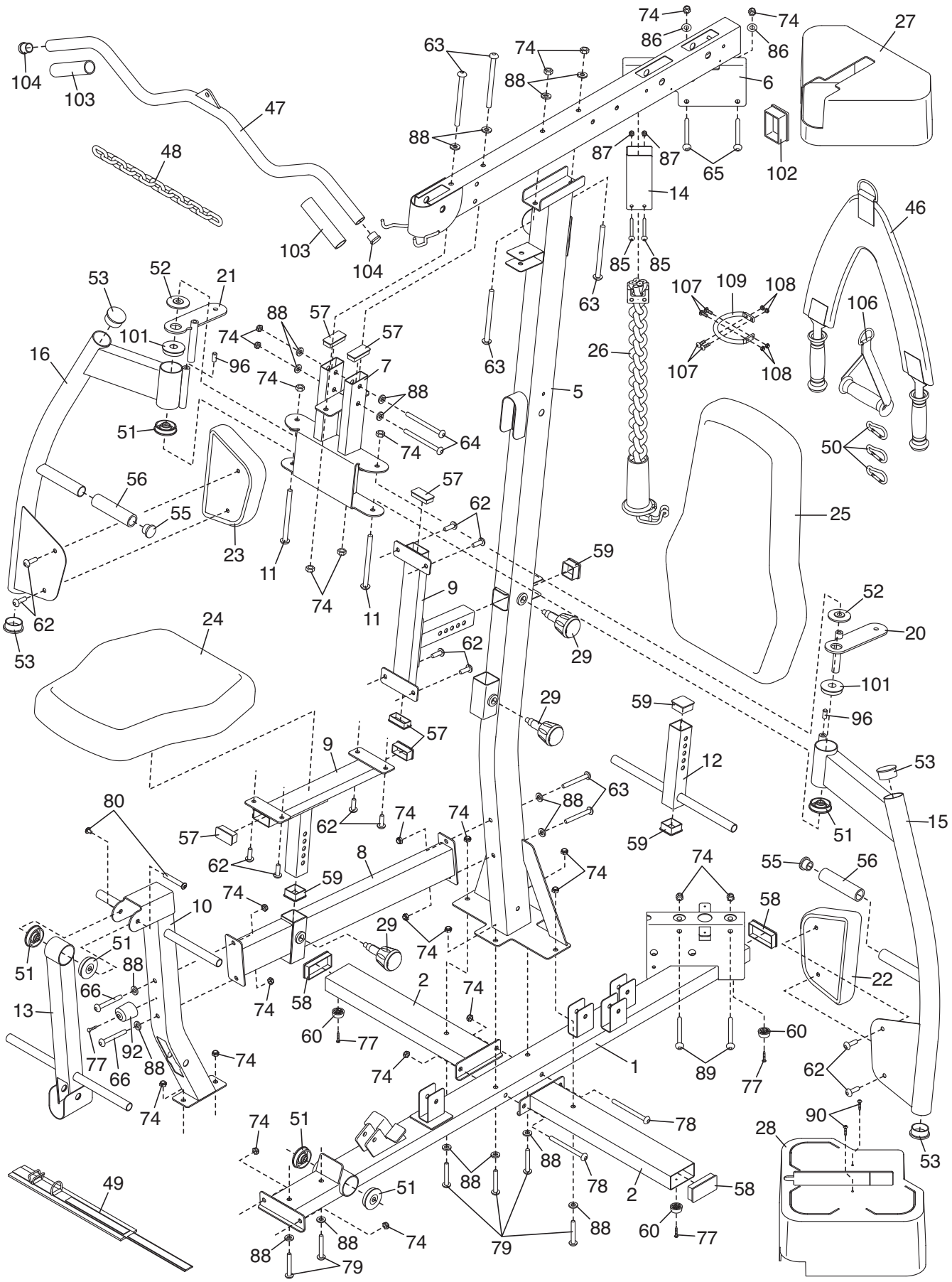
Nr.	Anzahl	Beschreibung
91	3	M10 x 47mm Bolzen
92	1	Beinhebelstoßdämpfer
93	2	M10 x 57mm Bolzen
94	2	6,35mm Abstandhalter
95	2	14,8mm Abstandhalter
96	2	Arretierkugel
97	2	M10 x 40mm Bolzen
98	1	M10 x 45mm Bolzen
99	1	M10 Kontermutter
100	1	M10 x 97mm Bolzen
101	2	Untere Butterfly-Buchse
102	1	Obere Rahmenkappe

Nr.	Anzahl	Beschreibung
103	2	Latstangenschaumstoffgriff
104	2	Latstangenkappe
105	2	Plastikbuchse
106	1	Handgriff
107	4	M4 x 12mm Bolzen
108	4	M4 selbstsichernde Mutter
109	1	Eindämmungsklammer
110	1	Linke Seitenabdeckung
*	–	Bedienungsanleitung
*	–	Trainingshandbuch
*	–	Schmierfettpacket
*	–	Montagewerkzeug

Anmerkung: Änderungen technischer Angaben vorbehalten. Auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung finden Sie Informationen zur Bestellung von Ersatzteilen. *Weist auf ein nicht abgebildetes Teil hin.

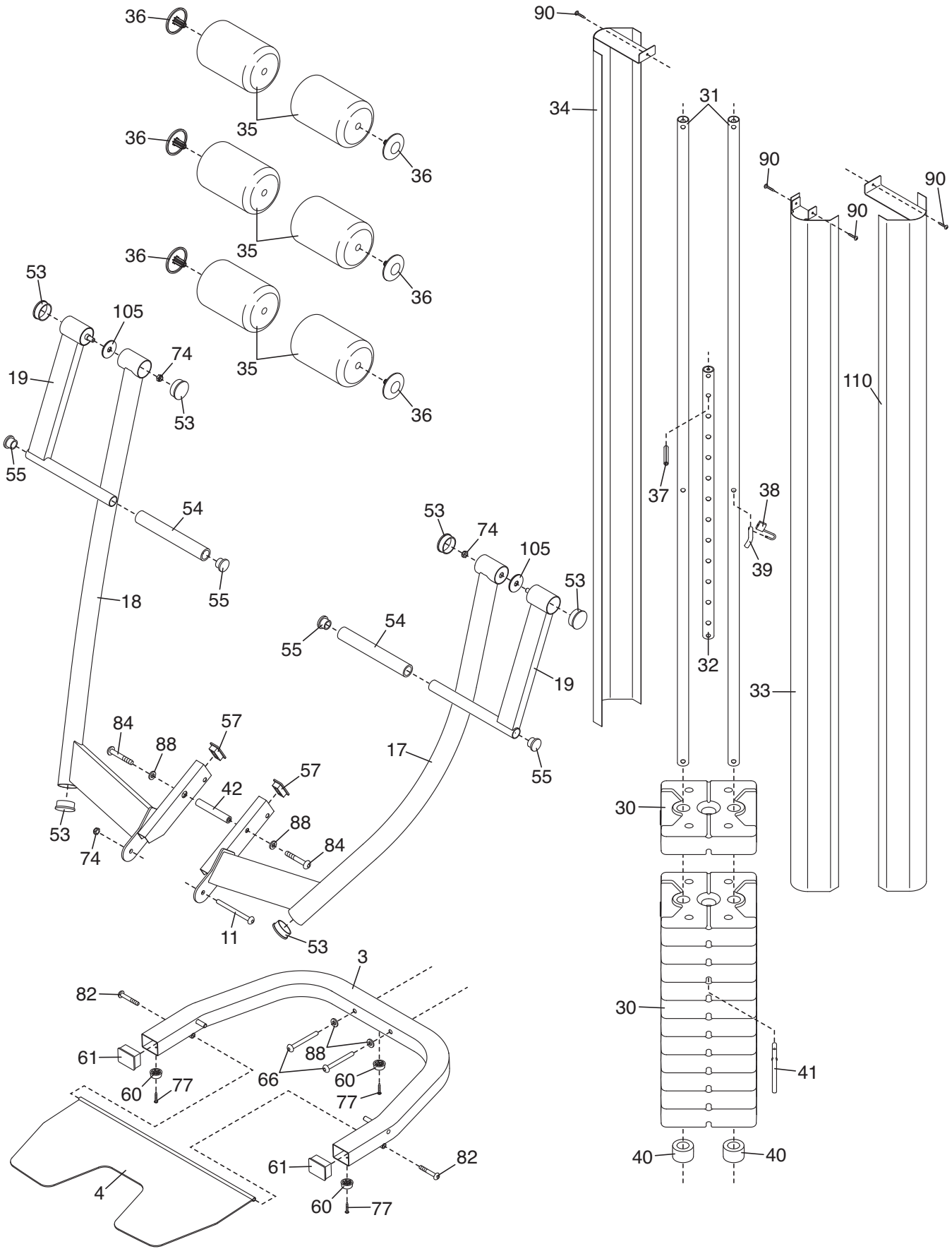
DETAILZEICHNUNG A

Modell-Nr. WEEVSY49810.0 R1210A



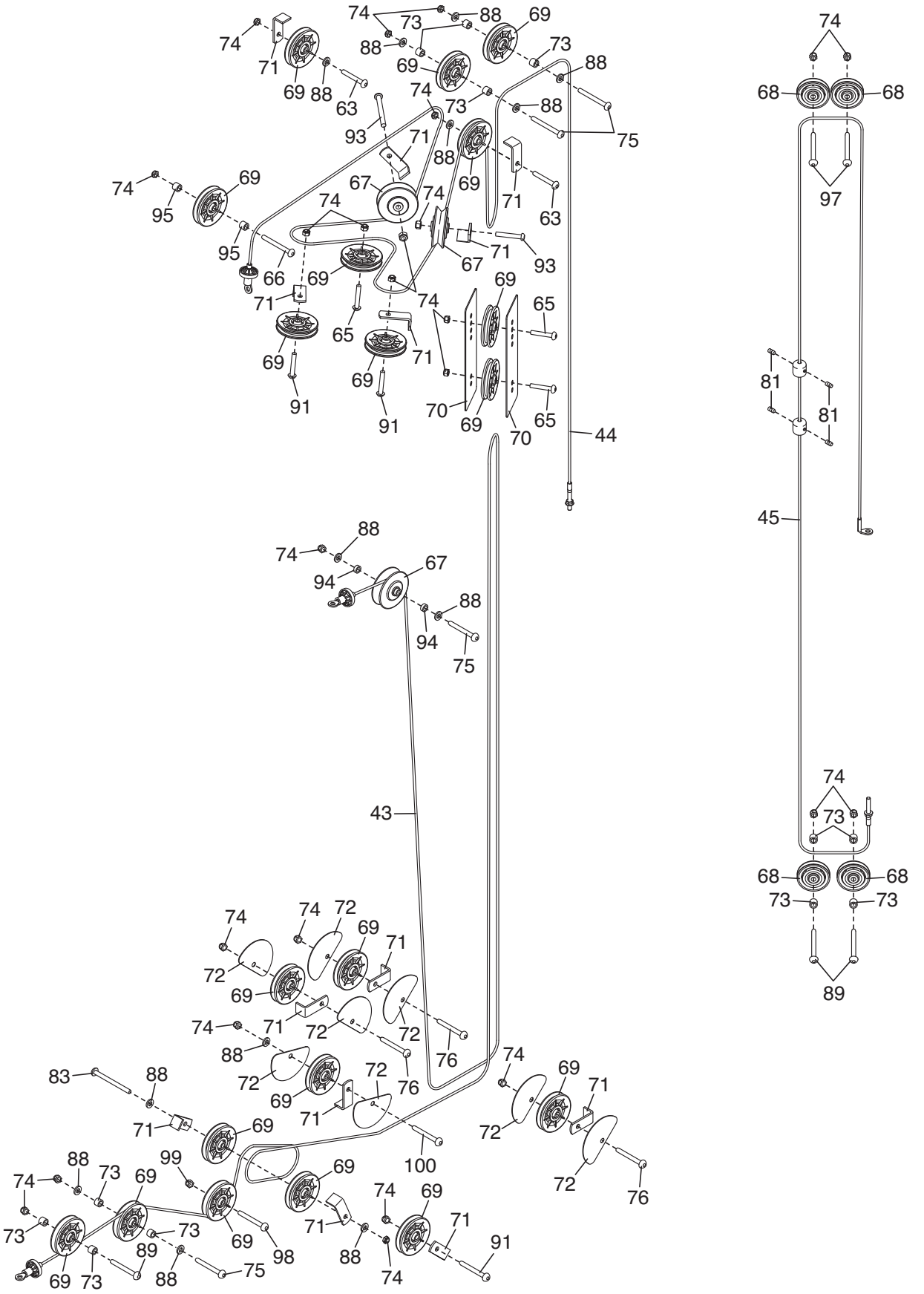
DETAILZEICHNUNG B

Modell-Nr. WEEVSY49810.0 R1210A



DETAILZEICHNUNG C

Modell-Nr. WEEVSY49810.0 R1210A



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modellnummer und die Seriennummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 306356 R1210A

Gedruckt in China © 2010 ICON IP, Inc.